Л. В. Пастушенков, А. Л. Пастушенков, В. Л. Пастушенков

Лекарственные РАСТЕНИЯ

Использование в народной медицине и быту



Л. В. Пастушенков
А. Л. Пастушенков
В. Л. Пастушенков



Лекарственные РАСТЕНИЯ

*Использование
в народной медицине
и быту*

Москва
Аппарат СРВ(1)
для женской моче
половой системе
можно звонить
и заказать
Телефон 8,800 200 43

ЛЕНИЗДАТ



**Социально-
коммерческая
фирма
„ЧЕЛОВЕК"**

1990

ББК 633.88
П19
УДК 615.32

Редактор Т. П. Александрова

Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л.

П19 Лекарственные растения: Использование в народной медицине и быту.— Л.: Лениздат, 1990.— 384 с., ил.

ISBN 5-289-01148-X

Доктор медицинских наук, профессор и кандидаты медицинских наук рассказывают о сборе, сушке, хранении и применении лекарственных растений как для профилактики, так и лечения различных заболеваний. В приложении даны указатель латинских названий растений и их семейств и сборы лекарственных растений.

Рассчитана на широкий круг читателей.

П $\frac{3704030200-236}{М171(03)-90}$ без объявл. **ББК 633.88**

ISBN 5-289-01148-X

© Пастушенков Л. В.,
© Пастушенков А. Л.,
© Пастушенков В. Л., 1990

ОТ АВТОРОВ

Растительный мир подарил человеку огромное богатство — лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии. История народной фитотерапии имеет возраст, равный истории человечества. Несомненно, что ее становление носило эмпирический характер. Право на жизнь завоевали те лечебные эффекты растений, которые были очевидны и не требовали «статистической обработки». Сведения о действии растений на больной организм передавались из поколения в поколение и порой сохранялись в тайне, оставаясь достоянием узкого круга людей, например семьи. Народная фитотерапия сохранила для потомства бесценный опыт прошлого по лечению различных заболеваний. Не случайно русский путешественник и натуралист И. И. Лепехин в 1784 г. писал, что «лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолюдинов открыты были».

Тем, кто использует растения в лечебных целях, часто бывает непонятно их действие при многих болезнях, не схожих по происхождению и течению. Однако в этом нет ничего противоречивого, так как в одном и том же растении содержатся различные классы химических соединений — флавоноиды, дубильные вещества, витамины, органические, фенолкарбоновые и другие кислоты. Каждому классу химических веществ присущи лечебные эффекты; они могут суммироваться и обеспечивать появление новых видов активности. Следовательно, при использовании растений в качестве лекарственных средств более закономерна их эффективность при различных заболеваниях и менее вероятна — при одном.

В далеком прошлом растения были почти единственным источником лекарственных средств. По мере совершенствования химического синтеза человек научился создавать биологически активные вещества, которые помогли побороть многие ранее не излечимые болезни. Быстрота и надежность их лечебного эффекта создали предпосылки к вытеснению из медицинского обихода многих лекарств растительного происхождения. Установлено, что синтетические лекарственные средства в значительной степени аллергизируют организм, их прием сопровождается появле-

нием отрицательных побочных реакций в виде сыпи, крапивницы и даже анафилактического шока.

Однако заменять «химию» лекарственными средствами, полученными из растений,— значит обеднять наши возможности в борьбе с болезнями. В настоящее время медицинская практика широко прибегает к одновременному использованию лекарственных трав и синтетических препаратов. Но необоснованное увлечение фитотерапией и чрезмерная заготовка сырья ведут к уменьшению ареала некоторых растений.

Настало время рационально использовать и воспроизводить лекарственные растения, чтобы не оскудели их запасы. Следует шире практиковать разведение целебных растений в садах и огородах, создавая для них условия, близкие к природным, чтобы они накапливали максимум биологически активных веществ. Каждый должен научиться искать, собирать и охранять дары природы. Многим растениям надо вернуть былую славу как лечебным средствам.

Перед сбором растений необходимо изучить их описание, особенности развития, способы культивирования, сбора, сушки и хранения. Это позволит рационально использовать сырье с лечебной целью. Растения должны стать истинными друзьями нашего здоровья.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СБОРЕ, СУШКЕ И ХРАНЕНИИ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Растения, собранные в оптимальные сроки и правильно высушенные, оказывают наилучшее действие при лечении. Более эффективны дикорастущие растения, чем культивируемые. Однако при правильном создании почвы и рациональном уходе различия в биологической активности культивируемых и диких растений сводятся к минимуму.

Корни выкапывают осенью, после опадения листьев, или ранней весной, до начала сокодвижения, очищают от земли, одревесневших и подгнивших частей и обмывают холодной водой. Чистая кожица корня — свидетельство сбора здорового, полноценного сырья. Корни, содержащие ароматические и летучие эфирные вещества, кроме очистки протирают ветошью или тряпкой. Толстые, сочные и мясистые корни перед сушкой разрезают вдоль или кружочками. Подготовленное сырье нанизывают на шпагат и сушат в хорошо проветриваемом помещении, печи или сушилке, часто переворачивая. Плотные корни можно сушить на солнце. Корни, содержащие летучие вещества, рекомендуется хранить в подвале, засыпав сухим песком.

Надземную часть растений, содержащих летучие ароматические вещества, собирают в период полного распускания листьев, когда цветки находятся в стадии бутонизации. Зеленые листья и траву можно собирать все лето, но лучше весной, в хорошую, сухую погоду, когда растения не тронуты утренней и вечерней росой. Оптимальное время сбора — ясный, солнечный полдень.

Собранные листья отделяют от стеблей и посторонних примесей. Траву заготавливают со стеблями. Сырье лучше всего связывать в пучки и сушить в тени или в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем. Для сушки листьев сочных растений можно использовать слегка протопленную печь или сушилку с температурой 40...50°С. Растения, собранные в сухую погоду, лучше хранятся. При заготовке необходимо следить, чтобы листья и трава различных растений не смешивались друг с другом. Заплесневевшее и затхлое сырье использовать нельзя.

Цветки собирают в ясную погоду в фазе полного распускания. Заготавливают чаще всего лепестки без околоцветников. Цветки, содержащие летучие вещества (розмарин, ромашка и др.), срезают полностью, сушат в печи или духовке. Хранят

в стеклянной посуде. Цветки, не содержащие эфирных масел, складируют в деревянную тару.

Семена собирают зрелыми. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при обычной температуре или в сушилке. Хранят в ящиках или мешочках. Перед закладкой на хранение их сортируют. Наиболее простой способ сортировки — намачивание в воде. Всплывшие семена выбрасывают, а осевшие на дно сушат.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В РАСТЕНИЯХ

Алкалоиды — азотсодержащие органические вещества природного происхождения. При взаимодействии с кислотами они образуют хорошо растворимые соли. В растениях алкалоиды чаще находятся (смесь нескольких алкалоидов) в виде солей органических и неорганических кислот. Ядовитость многих растений обусловлена именно их наличием. Яд в малых дозах обеспечивает лечебный эффект. Наиболее широко распространенными алкалоидами являются кофеин, атропин, эхинопсин, стрихнин, кокаин, берберин, папаверин и др.

Гликозиды — сложные безазотистые соединения, состоящие из сахаристой (глюкоза и другие сахара) и несахаристой частей. Сахаристая часть гликозида называется гликоном, несахаристая — агликоном. Биологическая активность веществ зависит от характера агликона. Среди гликозидов выделяют сердечные гликозиды, антрагликозиды, сапонины и другие вещества. Гликозиды оказывают влияние на сердце, желудочно-кишечный тракт, мочевыводящую систему и т. д.

Флавоноиды — гетероциклические кислородсодержащие соединения желтого цвета, плохо растворимые в воде. Они обладают различной биологической активностью. Человеческий организм не способен синтезировать флавоноиды, они попадают в организм только с растительной пищей. В растительных тканях флавоноиды участвуют в контроле за ростом и развитием растений.

Дубильные вещества — сложные вещества, производные многоатомных фенолов. Они обладают способностью коагулировать клеевые растворы и давать нерастворимые осадки с алкалоидами. Дубильные вещества хорошо растворяются в воде и спирте. Они широко распространены почти во всех растениях. Дубильными веществами являются также катехины, в основе строения которых лежат производные флавонолов и антоцианов.

Эфирные масла — смесь летучих безазотистых веществ, обладающих сильным характерным запахом. Эфирые масла нестойки. Получают их из растений, перегоняя сырье с водяным паром. Эфирные масла обладают противомикробным, болеутоляющим, противокашлевым, противовоспалительным, желчегонным и мочегонным действием. Некоторые из них, например валериановый корень, снижают функциональную активность

нервной системы и применяются для лечения неврозов. Растительное сырье, которое содержит эфирное масло, сушат медленно при температуре 25...35°С.

Витамины — органические соединения различной химической структуры, которые необходимы для нормального функционирования практически всех процессов в организме. Они повышают устойчивость организма к различным экстремальным факторам и инфекционным заболеваниям, способствуют обезвреживанию и выведению токсических веществ и т. д. В настоящее время известно около 30 витаминов. Большинство из них поступает в организм с растительной и животной пищей. Наибольшую пользу приносит прием витаминов в сбалансированном виде. В растениях они находятся в оптимальном соотношении, что практически исключает возможность их передозировки, которая иногда имеет место при бесконтрольном приеме синтетических витаминных препаратов.

Жирные масла — сложные эфиры глицерина и высокомолекулярных жирных кислот. В медицинской практике их используют как основу для приготовления различных мазей и получения масляных экстрактов из растительного сырья. Некоторые из них, например касторовое масло, обладают слабительным действием. Особенно широк спектр биологического действия у масла облепихи крушиновидной. Его используют в качестве эпителизирующего, ранозаживляющего и болеутоляющего средства при трофических язвах, аллергических заболеваниях кожи и ожогах, а также для повышения устойчивости тканей к облучению и ликвидации последствий лучевой терапии.

Микроэлементы (марганец, медь, цинк, йод и др.) — вещества, которые совместно с витаминами участвуют в жизненно важных процессах, происходящих в организме. Их дисбаланс может привести к развитию тяжелых заболеваний. Например, недостаток кобальта снижает синтез витамина B_{12}, способствует развитию малокровия. Дефицит лития ведет к проявлению маниакально-депрессивного психоза и других психических заболеваний. Недостаток или избыток йода нарушает функцию щитовидной железы.

АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ УРЮК. Крупное дерево семейства розоцветных высотой 3—17 м. Крона неправильной формы. Ствол серо-бурый с растрескивающейся корой на старых деревьях. Ветви голые, листья крупные, очередные, эллиптические, по краю пильчатые. Черешки темно-красные, длинные, желобоватые. Цветет ранней весной. Цветки одиночные, белые или розоватые, с красными чашелистиками, распускаются раньше листьев. Плод округлый, желтый или оранжевый, иногда красноватый, с продольной бороздкой. Семена (косточки) плоские, светло-коричневые, горькие или сладкие. Созревают в июне — июле.

Абрикос обыкновенный распространен в Средней Азии и Дагестане. Растет в долинах рек, среди кустарников, на каменистых и щебнистых склонах, одиночно или группами. Культивируют его в СССР, Америке, Австралии, Венгрии и Иране в условиях субтропического и умеренного климата.

Древесина пригодна для столярных работ, так как хорошо поддается полировке. Кору корней используют для окрашивания шелка в абрикосовый цвет. Камедь, выступающая из трещин стволов, идет для приготовления эмульсий. Жирное масло включено в фармакопею 10-го издания и служит основой для жидких мазей. Из пережженных косточек делают черную краску. Жмых в небольшом количестве дают скоту. Абрикосовым деревом укрепляют склоны и осыпи.

Кора содержит дубильные вещества, древесина — флавоноиды. В листьях обнаружены углеводы, витамин С, фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды, в цветках — каротин. Плоды содержат углеводы (сахарозу и др.), камедь, органические кислоты (яблочную и лимонную), каротиноиды, витамины B_1 и С, фолиевую кислоту, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, большое количество микроэлементов, главным из которых является калий. В семенах найдены азотсодержащие соединения (амигдалин, синильная кислота), эфирное и жирное масла. В составе последнего содержатся олеиновая, линоленовая, арахиновая и другие кислоты.

Наличие большого количества железа определяет лекарственную ценность абрикосов при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и других, которые сопровождаются развитием дефицита калия. Считается, что 100 г абрикосов оказывает на кроветворение такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Плоды абрикоса применяют для

усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле, как нежное слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство, а также при длительном употреблении мочегонных средств. Особенно необходимы они детям, так как стимулируют рост и укрепляют здоровье.

Из семян производят «абрикосовое молоко». Используют его как противокашлевое средство при коклюше, бронхите, икоте, воспалении трахеи, глотки и почек.

При лечении болезней сердца косточки плодов заваривают как чай. В сыром виде они являются глистогонным средством.

АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой до 60 см. Корневище бурое, членистое, горизонтальное. Стебель прямостоячий или приподнимающийся, вверху четырехгранный. Листья супротивные, сидячие, ланцетные, с тремя продольными жилками. Цветет в июне — августе. Цветки желтовато-белые, одиночные, пазушные, на длинных цветоножках. Плод — яйцевидная коробочка с многочисленными семенами. Созревает с конца июля.

Авран лекарственный распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и Казахстане. Растет на заливных лугах и сырых песках, по сырым лощинам, болотам, берегам рек и дренажным канавам.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают всю надземную часть растения. Сушат в тени или в помещении с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье должно быть зеленым и состоять из облиственных стеблей с цветками и частью плодов. На вкус оно горькое. Хранят в сухом месте в мешках 3 года.

В траве содержатся токсические гликозиды грациозиды (грациолин и грациотоксин), сапонины, органические кислоты и другие вещества.

Авран обладает слабительным, желчегонным и антигельминтным действием. Это весьма активное, но токсичное лекарственное средство. Большие дозы препаратов этого растения вызывают кровавый понос и судороги, поэтому принимать их следует только под наблюдением врача.

При заболеваниях сердца и печени используют настой аврана. Для его приготовления $^1/_2$ чайной ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

В качестве глистогонного средства назначают отвар аврана. Для его приготовления $^1/_2$ чайной ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 чайной ложке через 15—20 мин до появления эффекта. Для усиления действия настой можно приготовить из равных частей корней аврана и цветков пижмы.

из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан горячей воды. Сырье кипятят 15 мин, охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного. Детям дают по $^{1}/_{2}$—1 столовой ложке натощак и на ночь, взрослым — по 2 столовые ложки.

Для получения желчегонного эффекта настой готовят из равных частей листьев и корней аврана из расчета 1 чайная ложка смеси на 1 стакан кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды. Для послабляющего действия можно принимать сухие измельченные листья по 1 чайной ложке.

Свежетолченую траву аврана используют для лечения хронических вялотекущих язв и гнойных ран. К больным местам ее прибинтовывают ежедневно на 2—3 ч. В результате пораженные участки кожи очищаются от гноя и на больном месте появляется розовая грануляция ткани.

АИР БОЛОТНЫЙ. Многолетнее растение семейства ароидных высотой более 1 м. Корневище мощное, мясистое, членистое, длиной 50 см. Листья простые, очередные, линейные. Цветочная стрелка трехгранная, с желобком и толстым отклоненным соцветием-початком, который подперт шпорцем мечевидной формы. Цветет в июне — июле. Цветки зеленовато-желтые. Завязь трехгранная. Ягоды мелкие, красные. В СССР и Западной Европе аир не плодоносит.

Аир болотный распространен в европейской части СССР, Средней Азии, Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в тихих заводях, на отмелях прудов, рек и ручьев. В культуре его разводят делением корневищ с корнями, которые закапывают во влажную землю или ил с таким расчетом, чтобы уровень воды над ними не превышал 15—20 см. Вода, где растет аир, обычно пригодна для питья.

Растение известно с глубокой древности. Раньше у многих народов оно считалось универсальным домашним средством. Его использовали совместно с порошком угля для очистки воды, непригодной для питья. В настоящее время аир с успехом применяют в качестве корма для крупного рогатого скота, в кондитерской и парфюмерной промышленности. В небольшом количестве его можно употреблять вместо лаврового листа, класть в компоты из свежих и сухих яблок, груш и ревеня, варить в сиропе. Корневище аира используют для заклепки бочек, получения крахмала, дубления кожи, в борьбе с блохами и другими насекомыми.

Лекарственным сырьем служат корневища без мелких корней. Собирают их осенью при значительном сходе воды. Сырье разрезают на куски, моют и быстро сушат. Хранят в мешках или в стеклянной таре 1 год.

Сырье содержит душистое каламусовое масло, состоящее из пинена, камфена, камфары, борнеола, эвгенола и других веществ, аскорбиновую кислоту (150 мг%), гликозид акорин, алкалоид каламин, холин, смолу и крахмал.

Препараты аира назначают при желтухе, малярии, экссудативном диатезе, рахите, болезни почек и мочевого музыря. Его

порошок употребляют при изжоге, поносе и неприятном запахе изо рта (на кончике ножа). Наружно им посыпают раны и гноящиеся язвы. При женских болезнях используют для сидячих ванн. Во время эпидемии гриппа рекомендуется 3—4 раза в день жевать корневище для предупреждения заболевания. Полезен его порошок и при альвеолярной пиорее. Спринцевание отваром аира в сочетании с настоем травы манжетки можно использовать в качестве дополнительного средства при лечении трихомонадного кольпита.

Настой корневища повышает аппетит, улучшает пищеварение и усиливает секрецию соляной кислоты, особенно у больных с пониженной секрецией желудочного содержимого. Он обладает болеутоляющим, отхаркивающим и дезинфицирующим действием, незначительно снижает артериальное давление, повышает тонус угнетенной центральной нервной системы. В настоящее время его применяют для лечения язвенной болезни желудка.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_4$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

Отвар аира с мордовником амурским используют при неукротимой рвоте, а в смеси с корнем лопуха, цветками календулы, листьями и цветками настурции и листьями крапивы — для мытья головы при выпадении волос. Голову после мытья насухо не вытирают. Для приготовления отвара берут по 10 г каждого растения, заливают 1 л горячей воды, настаивают и процеживают.

Настойку корневища аира применяют при зубной боли и рвоте. Для ее приготовления 20 г измельченного корневища заливают 100 г 70 %-ного спирта и настаивают 8 дней в темном месте. Принимают по 20 капель 3 раза в день до еды.

Порошок используют для жевания в дозе 0,2—0,3 г. Он входит в состав готовых препаратов — викалина и викаира, которые широко используют для лечения язвенной болезни желудка.

АЙВА ПРОДОЛГОВАТАЯ. Дерево или кустарник семейства розоцветных высотой 1,5—8 м. Старые ветви и стволы имеют темно-серую, гладкую кору. Молодые ветви шерстисто-войлочно-опушенные. Листья сверху зеленые, снизу — сероватые, короткочерешковые, цельнокройные, эллиптические. Цветет в мае — июне. Цветки одиночные, правильной формы, круглые, крупные, на опушенных цветоножках. Плод — ложное «яблоко» с ароматным запахом и кисловатым вкусом. В молодом возрасте он войлочноопушенный, в зрелом виде — гладкий. Семена красновато-коричневые с ослизняющейся кожурой. Созревают в сентябре — ноябре.

Айва продолговатая распространена на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и на юге европейской части СССР. Растет в лесах,

среди кустарников, по берегам зарастающих озер, на равнинах, в нижне- и среднегорном поясах.

Используют в кондитерском и консервном производстве. Из плодов готовят соусы к мясным блюдам и сиропы, богатые железом. Употребляют их в вареном и печеном виде. Идет для наведения лоска на ткани. Размножают ее прививками на сеянцы.

Лекарственные сырьем служат плоды, семена и листья. Плоды собирают зрелыми. Семена сушат на воздухе. Листья собирают в июне — июле. Сушат под навесом, перемешивая, или в сушилке при температуре 40...50°С. Сырье считается готовым, если черешки листьев при сгибании ломаются, а не гнутся. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Плоды содержат углеводы, витамины С и B_1, дубильные вещества, эфирное масло, углеводороды, эфиры, ароматические соединения, серосодержащие соединения, тритерпеноиды, стероиды и высшие жирные кислоты (пальмитиновую, олеиновую, линолевую и др.).

В семенах найдены слизь (в основном в эпидермисе), гликозид амигдалин, сахара, белковые вещества и жирное масло. Листья содержат углеводы, тритерпеноиды, смолы, алкалоиды, витамины С и К, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, флавоноиды, лейкоантоцианы и липиды.

Препараты айвы обладают обволакивающим, общеукрепляющим, диуретическим, противоязвенным, вяжущим и антибактериальным действием.

Свежие плоды используют как желчегонное и мочегонное средство. Они полезны при туберкулезе и бронхиальной астме. Мякоть плодов с давних времен применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом, иногда при болезнях печени и как противорвотное средство. В виде сиропа плоды показаны при малокровии. Для его приготовления их режут на мелкие кусочки, заливают водой, кипятят до размягчения, отжимают сок и уваривают его до густоты сиропа.

Из семян готовят слизистые отвары. Применяют их как легкое слабительное, обволакивающее и мягчительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, колите и дизентерии у детей в период выздоровления, а также при воспалительных заболеваниях горла и кашле, кожных болезнях и ожогах. Наружно в виде примочек айву используют при глазных болезнях и облысении. На Кавказе семена айвы заваривают как чай и употребляют при кашле.

Для приготовления отвара 10 г измельченных семян заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, охлаждают 10 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по $^1/_3$ — $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев айвы назначают при воспалительных заболеваниях желудка. Он понижает сократительную способность кишечника, ослабляет и прекращает приступы бронхиальной астмы. Для его приготовления 5 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалирован-

ной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

АКАЦИЯ БЕЛАЯ. Крупное дерево семейства бобовых высотой 15—20 м. Крона раскидистая. Ствол серо-черный или серобурый с продольными трещинами. Молодые ветви и побеги зеленые, гладкие. Листья яйцевидные или продольно-яйцевидные, расположены супротивно на черешках по 7—21 шт. Верхняя поверхность листьев зеленая, гладкая, нижняя — серо-зеленая, бархатистая. Цветки белые, мотыльковые, с приятным ароматом, собраны в пониклые кисти. Цветет в конце мая. Плод — плоский стручок темно-бурого цвета с 4—6 бобовидными семенами. Созревает в июне.

Акация белая родом из Северной Америки, акклиматизирована на юге нашей страны. Растет в садах, парках и вдоль дорог.

Используют для укрепления склонов оврагов и откосов железнодорожного полотна. Душистое масло из цветков нашло применение в парфюмерии. Древесина — прекрасный отделочный материал. Акация является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат цветки, листья и кора молодых побегов. Цветы заготавливают во время цветения. Собирают их в полураспустившемся состоянии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 40...50°С. Кору и листья собирают в течение всего периода вегетации.

В цветках найдены эфирные масла, содержащие гелиотропин, метилантранилат, сложные эфиры салициловой кислоты и танины, в листьях — флавоноиды и их гликозиды (акацетин, акациин, в меньшей степени робинин), в коре молодых побегов и отчасти в древесине — токсичный робинин, танины, жирные масла, фитостерин и стигмастерин.

В европейской медицине белую акацию используют как отхаркивающее и легкое слабительное средство, в народной — как отхаркивающее, спазмолитическое, мочегонное и жаропонижающее. При обострении гастритов и язвенной болезни назначают спиртовой настой листьев и молодых побегов, а также отвар коры в горячем виде. В экспериментах на животных доказано мочегонное, гипотензивное и спазмолитическое действие препаратов акации. И хотя они не включены в фармакопею, современная медицина рекомендует их прием в качестве желчегонных, слабительных и отхаркивающих средств.

Для приготовления отвара цветков 1 столовую ложку свежего или сухого сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 3 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

При использовании коры $^1/_2$ столовой ложки измельченного сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 20 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают небольшими

порциями в течение 2 дней. При хорошей переносимости можно выпивать в течение дня, лучше в теплом виде.

Листья и молодые побеги настаивают на 40 %-ном спирте в соотношении 1:10 и выдерживают 15 дней, периодически взбалтывая. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

При использовании белой акации необходимо знать о токсических ингредиентах, содержащихся в различных частях растения, особенно алкалоида робинина, и обращаться с ней осторожно, строго соблюдая дозировку и рекомендации по приготовлению препаратов. Острые отравления могут возникнуть при заготовке древесины, что сопровождается недомоганием, тошнотой, рвотой, головной болью или сонливостью.

АКОНИТ ДЖУНГАРСКИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой 70—130 см. Корневище состоит из сросшихся конусовидных корнеклубней и напоминает цепочку. Стебель прямой, крепкий, голый, вверху опушенный. Листья черешковые, голые, жесткие, темно-зеленые, с округло-сердцевидными, пятирассеченными пластинками. Соцветие — верхушечная кисть из крупных темно-синих цветков. Цветет в июле — августе. Плод — сухая трехгнездная листовка. Семена созревают в сентябре.

Аконит распространен в Средней Азии. Растет по берегам рек, на открытых склонах, в разреженных хвойных лесах, по ущельям, в нижне-, средне- и верхнегорном поясах.

Лекарственным сырьем служат корнеклубни, иногда листья. Корнеклубни заготавливают в сентябре — октябре, листья — до цветения растений. Корнеклубни выкапывают лопатой, отряхивают от земли, моют в холодной воде, подвяливают на солнце и сушат под навесом или в сушилке при температуре 60...80°С. Листья подвяливают на солнце и сушат под навесом. Сырье после сушки должно оставаться темно-зеленым. Хранят в мешочках или закрытой таре 2 года. После сбора аконита необходимо тщательно вымыть руки с мылом и щеткой.

Корнеклубни содержат алкалоиды (аконитин и др.), органические кислоты, кумарины и углеводы. В надземной части растения имеются алкалоиды и витамин С.

Препараты аконита обладают болеутоляющим, антибактериальным и противоопухолевым действием.

Настойку из корнеклубней применяют наружно при невралгиях, мигрени, зубной (по 1 капле в дупло) и ревматических болях. При нанесении на кожу препарат вызывает зуд, затем анестезию. Для приготовления настойки 20 г корнеклубней заливают 0,5 л 40 %-ного спирта * или водки и выдерживают 5—7 дней, пока она не приобретет цвет крепкого чая.

Втирают настойку на ночь, укутывая больное место фланелевой тканью. В первые дни используют по 1 чайной ложке, в дальнейшем, при хорошей переносимости, дозу увеличивают до 1 сто-

---

* Здесь и далее для приготовления настойки необходимо использовать этиловый спирт.

ловой ложки. Курс лечения 3—4 недели. При передозировке могут появиться кожный зуд, покалывания в различных частях тела, ломота, жжение, боль в желудочно-кишечном тракте и обильное слюноотделение. Применять аконит следует под наблюдением врача.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ. Многолетнее вечнозеленое растение семейства лилейных высотой до 4 м. Родина — Южная и Восточная Африка. Корневая система мочковатая, корни цилиндрические, сильно разветвленные. Стебли прямостоячие, ветвящиеся. Листья очередные, мечевидные, с хрящевыми шипами по краям, в вершине изогнутые. Поверхность листьев сверху плоская, снизу выпуклая. Цветки оранжевые, колокольчатые, трубчатые, на тонких цветоножках.

Алоэ древовидное возделывают в субтропиках Грузии в виде однолетней культуры. Размножают укоренением боковых побегов в августе — сентябре, используя смесь почвы, перегноя и песка в соотношении 3:1:0,5. В парниках полноценная рассада развивается через 1—1,5 года. При пересадке в открытый грунт ее размещают по схеме 70×30 или 70×50 см. Корни перед высадкой обмакивают в навозно-глиняную болтушку. Алоэ не переносит заморозков. В народе его называют столетником и разводят как комнатный цветок.

Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см. Срезают их в зимне-весенний период. Целебные свойства алоэ были известны еще более 3 тыс. лет назад.

В свежих листьях и соке содержатся антрагликозиды — алоин, наталоин, рабарберон, эмодин, смолистые вещества и следы эфирных масел. В них найдено небольшое количество ферментов, витаминов и фитонцидов.

Упаренный сок алоэ — сабур — с давних времен применяют при хронических запорах по 0,1—0,3 г на ночь. Слабительное действие наступает через 8—10 ч. Это вызвано тем, что в щелочной среде прямой кишки в присутствии желчи антрагликозиды расщепляются на арабинозу и алоэ-эмодин и вызывают обильный мягкий стул. Следует, однако, помнить, что применение больших доз сабура и сока алоэ может тормозить перистальтику и вызвать воспаление толстой кишки.

Препараты алоэ обладают противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим действием, усиливают секрецию пищеварительных желез, улучшают аппетит и пищеварение. Весьма ценным свойством является его способность повышать иммунореактивные возможности и защитные функции организма, усиливать восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Сок алоэ широко используют в народной медицине. Он обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек. Наружно в виде орошений и примочек сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурунку-

лов. Используют для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен. В гинекологической практике тампон, смоченный свежим соком алоэ, вводят во влагалище при эрозии шейки матки. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5—8 капель с промежутками в 3—5 ч приостанавливает развитие острого ринита. Компрессы с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Сок алоэ принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний. В домашних условиях сок получают из комнатных растений. Для его изготовления крупные листья измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через плотный материал или несколько слоев марли и кипятят 3 мин. Используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.

Для истощенных больных и детей готовят питательную смесь, которая содержит 100 г сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сок 3—4 лимонов. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При туберкулезе легких в качестве дополнительного лечения рекомендуется смесь, состоящая из 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки, по 100 г сливочного масла (свиного или гусиного жира), меда и какао. Принимают в обед и вечером по 1 столовой ложке, запивая стаканом горячего молока.

Промышленность выпускает ряд лекарственных препаратов, содержащих сок алоэ. Среди них жидкий экстракт алоэ в ампулах для инъекций. Лечение им проводят курсами с перерывом в 2—3 мес. Линимент алоэ (сметанообразная масса) предназначен для предупреждения и лечения поражений кожи при лучевой терапии. Сироп алоэ с железом принимают при малокровии по $^1/_2$—1 чайной ложке в день с $^1/_4$ стакана воды. Курс лечения 15—30 дней.

Препараты алоэ противопоказаны при геморроидальных и маточных кровотечениях и беременным женщинам.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Многолетнее серовато-зеленое травянистое растение семейства мальвовых высотой до 150 см. Стебель может быть как один, так и несколько. Листья трех- и пятилопастные, длинночерешковые, очередные. Корневище короткое, толстое, многоглавое, с мощными боковыми разветвлениями, в верхней части деревянистыми. Цветет с июня по август. Цветки бледно-розовые, пятилопастные, расположены в пазухах листьев на верхушке стебля. Плоды созревают в конце июля — сентябре.

Алтей лекарственный распространен на Украине, в южных районах Белоруссии, на Кавказе, в Поволжье, Средней Азии, Восточной и Западной Сибири. Предпочитает сырые луга, овраги, берега рек и озер, морские побережья.

Растет на легких, влажных почвах с неглубоким залеганием грунтовых вод. Предшественниками являются занятый пар, кормовые и овощные культуры. При его возделывании почву перекапывают на глубину 25—28 см. Для посева используют 1—2-летние семена, предварительно подсушенные до сыпучего состояния. Перед посевом их можно скарифицировать. Сеют с междурядьями 60—70 см. Заделывают на глубину 1—2 см и присыпают перепревшим навозом. Иногда алтей размножают рассадой или делением многолетних корневищ. Уход за растениями начинают через 7—8 дней после посева. Почву постоянно поддерживают в рыхлом состоянии, свободной от сорняков. Всходы прореживают, оставляя по 8—10 растений на 1 м. Осенью надземную массу скашивают и убирают.

Лекарственным сырьем служат корни с корневищами. Собирают их осенью или ранней весной, подкапывая на глубину 25—30 см. После освобождения от земли их быстро обмывают, разрезают на куски длиной 20—25 см и освобождают от одревесневших и подгнивших частей. Толстые корневища разрезают вдоль и сушат при температуре не выше 40°С. Хранят в закрытой таре 3 года.

В корнях алтея лекарственного содержатся галактоза, глюкоза, арабиноза, рамноза, крахмал, жирные масла, аспарагин, бетаин, лецитин, фитостерин, пектины, витамины, каротин, минеральные соли и большое количество слизи.

Благодаря слизи и крахмалу растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим и болеутоляющим действием. Слизь обволакивает слизистые оболочки, предохраняя их от раздражения при воспалительных процессах. Найдена прямая связь между соляной кислотой желудка и вязкостью слизи алтея, которая увеличивается при повышении кислотности желудочного содержимого, усиливая защитное действие настоя.

Алтей используют при воспалении легких и верхних дыхательных путей, острых гастритах, энтероколитах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ангине, гриппе, желтухе, поносах (клизмы), кровохарканье, камнях в мочевом пузыре, затрудненном мочеиспускании и при белях (спринцевание с добавлением коры дуба и травы манжетки), для промывания глаз и при воспалении век.

Препараты корня алтея показаны в детской практике при кашле и коклюше. Их применение с другими противовоспалительными средствами усиливает эффект лечения. В домашних условиях для детей делают сироп. В качестве заменителя алтея лекарственного можно использовать мальву.

Из алтея готовят отвары, настои, жидкие экстракты и порошки. Он входит в состав грудного сбора.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин на медленном огне, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3—4 раза в день во время еды в горячем виде.

Настой готовят холодным способом. Для этого 20 г измельченного корня заливают 1 стаканом холодной воды и настаивают 8 ч. Принимают по 2 столовые ложки 4—5 раз в день.

Промышленность выпускает сухой экстракт алтейного корня в виде серовато-желтого порошка сладкого вкуса и жидкий экстракт темно-янтарного цвета без запаха, сладкого вкуса, который представляет собой смесь сухого корня алтея (2 части) и сахарного сиропа (98 частей). Используют его для улучшения вкуса микстур и как обволакивающее средство.

Таблетки мукалтин (по 0,05 г) содержат сухую слизь (смесь полисахаридов) травы алтея. Принимают их по 1—2 шт. 3 раза в день перед едой.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ. Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 30—60 см. Корень тонкий, веретенообразный. Стебель прямой, округлый, бородчатый, короткоопушенный, наверху ветвистый. Листья блестящие, простоперистые, прикорневые — черешковые, яйцевидные или продолговатые, лопастные, заостренные на конце. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, собраны в сложные зонтики. Плод — яйцевидная или сердцевидная коричнево-серая двусемянка с ароматным запахом, состоящая из двух частей (полуплодиков). Созревает в августе.

Анис обыкновенный распространен на Украине, Северном Кавказе и в Средней Азии. Культивируют его в Башкирии, Воронежской и Белгородской областях.

Свежие листья аниса используют для салатов и гарниров. Плоды употребляют как пряность при изготовлении соусов к мясным блюдам, кваса, кисломолочных и булочных изделий. Жмых и траву после переработки скармливают скоту. Жирное анисовое масло семян идет на изготовление нашатырно-анисовых капель, грудного эликсира, туалетного мыла, зубного порошка и пасты. Раствор масла в спирте или других растворителях (1:100) убивает клещей у птиц, вшей, пухоедов и блох. Его используют в лакокрасочном производстве.

Лекарственным сырьем служат плоды. Заготавливают их в августе — сентябре, когда побуреют первые зонтики. Сушат на открытом воздухе или в сушилке при температуре 50...60°С. Хранят в закрытой таре 3 года.

Плоды содержат эфирное масло, в состав которого входят анетол, анисовый альдегид, анисовый кетон, метилавикол и анисовая кислота.

Препараты аниса обладают противовоспалительным, умеренным мочегонным и отхаркивающим действием, способны расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов. Их широко используют при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, острых бронхитах, воспалении легких, кашле с трудно отделяемой мокротой и для усиления секреции желудочного сока.

Отвар плодов повышает двигательную активность желудочно-кишечного тракта. Его применяют при нарушении пищеварения и воспалении тонкой и толстой кишок. Противовоспа-

лительное и мочегонное действие растения позволяет использовать его при заболевании почек и мочевого пузыря, камнях и песке в мочевыводящих путях. У кормящих женщин препараты аниса увеличивают выделение молока. Их рекомендуют при болезненных менструациях, поносах и кишечных кровотечениях. Анис способствует нормализации секреции желудочного содержимого, печени и поджелудочной железы. На фоне его приема исчезает вздутие живота. В смеси с яичным белком анис используют наружно для лечения ожогов.

Для приготовления отвара 1 чайную ложку измельченных плодов аниса заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_4$ стакана 3—4 раза в день перед едой.

Для улучшения функции кожи 1 чайную ложку плодов аниса заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ, ИЛИ АРАЛИЯ ВЫСОКАЯ. Дерево или кустарник семейства аралиевых высотой 1,5—7 м. Корни расположены радиально на глубине до 25 см. Черешки листьев и ствол усажены многочисленными шипами. Верхние листья большие, дважды- и триждыперистосложные, их листочки с пильчатыми краями. Кремово-белые цветки, собранные в соцветия, расположены на верхушке ствола. Цветет в июле — августе. Плод ягодообразный с пятью косточками. Созревает в сентябре — октябре.

Аралия маньчжурская распространена на Дальнем Востоке, в Приморском крае, на Сахалине и Курильских островах. Растет единично или небольшими группами на опушках и вырубках до высоты 700 м над уровнем моря. Размножается семенами и корневыми отпрысками. Является хорошим медоносом.

Молодые листья можно употреблять в пищу в вареном и жареном виде. Они идут на корм крупному рогатому скоту и пятнистым оленям. Корни годны для изготовления тонизирующих напитков. Дерево используют для оформления живых изгородей.

Лекарственным сырьем служат корни, кора и листья. В народной медицине используют почки, плоды и кору корней. Корни выкапывают осенью, после созревания семян, или весной, до распускания листьев, у 5—15-летних деревьев. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 60°С. Хранят 2 года. Кору собирают в те же сроки, что и корни, листья во время и после цветения растения в сухую, солнечную погоду. Кору и листья сушат в сушилке при температуре 50...55°С.

Корни содержат крахмал, камедь, витамины С и B_1, эфирное масло, тритерпеноиды, карденолиды, алкалоиды, кумарины, флавоноиды и ситостерин. В ветвях и листьях имеются углеводы, эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, тритерпеноиды, органические кислоты и антоцианы. В семенах содержатся непредельные жирные кислоты (линолевая, октадеценовая).

Препараты аралии оказывают тонизирующее, антитоксическое, противовоспалительное, диуретическое, гипотензивное и сахароснижающее действие, повышают устойчивость к экстремальным ситуациям, нормализуют умственную и физическую работоспособность. Тонизирующий эффект аралии особенно отчетливо проявляется на фоне сниженной функции центральной нервной системы, а также в период выздоровления после тяжелых заболеваний. Положительное действие этого растения следует связывать с активизацией ферментных систем и усилением энергетического обеспечения организма. Ее препараты противопоказаны при повышенной нервной возбудимости, бессоннице и гипертонической болезни. Их не следует применять в вечерние часы.

Настойку корней аралии назначают при различного рода депрессиях, после черепно-мозговой травмы, перенесенного гриппа, при низком артериальном давлении, импотенции, умственном и физическом переутомлении.

Для приготовления настойки 20 г измельченных корней заливают 100 мл 70 %-ного спирта и настаивают в теплом темном месте 15 дней, периодически взбалтывая. В готовом виде она должна быть янтарного цвета со своеобразным запахом и приятным вкусом. Назначают ее по 30—40 капель 2—3 раза в день во время еды. При склонности к повышенному артериальному давлению дозу уменьшают до 10 капель 2 раза в день. Курс лечения 2—3 недели. Через 1—2 недели лечение повторяют под наблюдением врача.

Отвар корня используют при желудочно-кишечных заболеваниях, диабете, простуде, ночном недержании мочи, воспалении ротовой полости, как общеукрепляющее средство, при заболеваниях печени и почек с целью увеличения отделения мочи.

Для приготовления отвара 20 г измельченного сырья (кора, корни, листья) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 2—3 недели.

АРНИКА ГОРНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 20—60 см. Корневище короткое, коричневое, проникает в почву на глубину не более 3 см. Стебель прямостоячий, опушенный, со стеблевыми и розеточными листьями. Стеблевые листья супротивные, продолговатые или ланцетные. Розеточные листья продолговато-яйцевидные, цельнокрайние, толстые. Стебель и боковые побеги заканчиваются оранжево-желтыми корзинками. Цветет в июне — июле. Соцветия имеют приятный запах.

Арника горная распространена преимущественно на высокогорных лугах Карпат, суходольных лугах Прибалтики и в Украинском Полесье. Растение требовательно к почве и влажности

воздуха, светолюбиво, предпочитает открытые места. Растет на кислых луговых и лесных массивах.

В культуре размножают семенами и отрезками корневищ. Растение влаголюбиво, но не выдерживает переувлажнения. Особенно вредны для нее грунтовые воды. Арника предпочитает легкие черноземные или дерново-подзолистые почвы, богатые гумусом. На одном месте растет 4—5 лет и более.

Участок готовят с осени. Под перекопку вносят 3—4 кг перепревшего навоза или торфокомпоста, 30—40 г суперфосфата, 10—15 г калийной соли, 15—20 г аммиачной селитры на 1 $м^2$. После перекопки и рыхления почвы нарезают борозды глубиной 2 см на расстоянии 30—40 см. Семена высевают при устойчивом похолодании по 20—50 шт. на 1 пог. м и присыпают торфом или предварительно заготовленной дерновой землей слоем 1—2 см.

При вегетативном размножении отрезки корневищ высаживают поздней осенью в лунки или борозды на глубину 10—12 см, заделывая почвой. Весной отросшие отрезки корневищ с побегами высаживают в борозды из расчета 5—6 растений на 1 пог. м. В 1-й год участок со всходами часто рыхлят, поливают и освобождают от сорняков. В фазу активной вегетации растения подкармливают разбавленной навозной жижей в соотношении 1:10.

Лекарственным сырьем служат соцветия, иногда трава и корни. Цветочные корзинки собирают в период полного цветения в сухую солнечную погоду, когда обсохнет роса. Срезают их ножницами или срывают у самого основания, чтобы остаток цветоноса был не более 1 см. Сушат на открытом воздухе в тени 7—10 дней, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 55...60°С. Во время сушки переворачивать сырье не рекомендуется, так как корзинки крошатся. Хранят 2 года.

В цветках содержится красящее вещество арницин, с которым связывают биологическое действие растения, цинарин, органические кислоты (фумаровая, яблочная, молочная), инулин, дубильные вещества, фитостерины, белки, эфирное масло и др.

Препараты арники снижают артериальное давление и усиливают отделение желчи. Их назначают при сердечной слабости и стенокардии, наружных и внутренних кровотечениях. Наружно (в виде примочек) растение используют для лечения ушибов, ссадин, кровоподтеков, мелких ран, фурункулов, трофических язв, ожогов и обморожений.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 3—5 мин, постоянно помешивая, остужают и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Народная медицина рекомендует арнику при бронхите, подагре, гриппе, судорогах, эпилепсии, сотрясении мозга, в качестве мочегонного средства и при болезнях сердца. Установлено, что препараты арники в малых дозах оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, а в больших — понижают ее тонус и предотвращают развитие судорог, расширяют сосуды сердца, улучшают питание сердечной мышцы.

Промышленность выпускает спиртовую настойку арники. Применяют ее как кровоостанавливающее средство в акушерской и гинекологической практике при недостаточном сокращении матки и воспалительных заболеваниях по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды.

АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 40 см. Стебли многочисленные, прямостоячие, приподнимающиеся. Листья очередные, сложные, непарноперистые, шелковисто-мохнатые. Цветет в мае — июне. Цветки желтые, собраны в плотные соцветия. Плод — боб. Созревает в июне — июле.

Астрагал шерстистоцветковый распространен в степных и лесостепных районах европейской части СССР. Растет на открытых местах, курганах, старых кладбищах и открытых полянах в лесу. Можно культивировать в огороде. Размножают только семенами. Предпочитает плодородные почвы среднего минерального состава. Участок для посева готовят осенью. Под перекопку вносят 2 кг навоза, 20 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата и 10 г калийной соли на 1 $м^2$.

Семена высевают ранней весной в рядки или лунки на глубину 2,5—3 см по 10—20 растений на 1 пог. м. Расстояние между рядками должно быть не менее 45 см. Всхожесть семян обычно низкая (9—16 %), но резко возрастает при скарификации семян наждачной бумагой. Их прорастание можно ускорить, если поместить на 30 мин в концентрированную серную кислоту, а затем тщательно промыть водой. Ускоряет прорастание семян и термическая обработка. Для этого семена в марлевом мешочке опускают на 20 с в кипяток, а затем на такое же время в холодную воду.

В первые 1,5—2 мес. растения развиваются медленно и требуют хорошего ухода. На 2-й и в последующие годы астрагал подкармливают аммиачной селитрой и гранулированным суперфосфатом из расчета соответственно по 10 и 20 г на 1 $м^2$ или разведенной навозной жижей.

Лекарственным сырьем служит трава, иногда корни. Траву собирают во время цветения, срезая растения на высоте 5—7 см от земли. При сборе не следует повреждать корни, так как это приводит к гибели растений. Сушат на чердаке, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5—7 см и периодически переворачивая. Хранят в мешочках в сухом месте 1 год.

Трава содержит тритерпеновые гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, стероиды, кумарины, витамины, токоферол, большое количество железа, кальция, фосфора, магния, натрия, имеется также кремний, марганец и другие микроэлементы. Астрагал избирательно накапливает селен.

Настой травы обладает гипотензивным, диуретическим и успокаивающим действием, усиливает работу сердца, расширяет сосуды сердца и почек. Его применяют при хронической сердеч-

ной недостаточности, стенокардии и сосудистых заболеваниях почек. Он оказывает положительное действие при всех стадиях гипертонической болезни и может быть использован в качестве дополнительного лечения. Под влиянием астрагала происходит снижение кровяного давления, исчезают головные боли, головокружения и боли в области сердца. Настой используют для полоскания ротовой полости и глотки при пародонтозе, ангине, стоматитах и других воспалительных заболеваниях. Местно он оказывает ранозаживляющее действие.

Для приготовления настоя 4 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и настаивают 3—4 ч. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день во время еды.

Отвар корня применяют как отхаркивающее и мочегонное средство, при общей слабости и расстройстве сердечной деятельности. Для его приготовления 6 г измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой посуде 30 мин, охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

При хронических и острых воспалительных заболеваниях почек, не сопровождающихся отеком, положительное влияние оказывает сбор травы астрагала и цветков ромашки, взятых по 30 г, травы хвоща полевого, кукурузных рылец, травы спорыша и грыжника — по 10 г. 1 столовую ложку такого сбора помещают в термос, заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 8—10 ч и процеживают. Выпивают равными порциями в течение дня.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ. Вечнозеленый кустарник семейства вересковых высотой 30—120 см. Листья кожистые, на коротких черешках, на зиму не опадают. Листовая пластинка продолговатая, с закрученными книзу краями. Листья сверху темно-зеленые, снизу покрыты буровато-ржавым войлоком волосков и желтыми точками-железками. Цветет в мае — июне. Цветки снежно-белые с одурманивающим ароматным запахом, собраны зонтиками на концах ветвей. Плод — поникающая коробочка с многочисленными мелкими семенами. Семена созревают в июле — августе.

Багульник болотный широко распространен в тундровой и лесной зонах европейской части СССР, в Сибири и на Дальнем Востоке. Предпочитает сфагновые болота, торфяники и заболоченные хвойные леса.

Багульник имеет народнохозяйственное значение. Порошком из листьев обсыпают одежду для предохранения ее от моли. Побеги используют для борьбы с комарами и клопами, опрыскивая места скопления насекомых отваром. Порошком багульника можно окуривать помещение. Применяют его также для лечения домашних животных, особенно свиней. Коровам дают отвар травы при вздутии живота, лошадям — при опое и коликах.

Лекарственным сырьем служат облиственные побеги текущего года длиной до 10 см. Собирают их во время цветения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и систематически переворачи-

вая, или в сушилке при температуре не выше 40°C. Хранят в двойных мешках в сухом прохладном месте 2 года. Растение ядовито, поэтому при заготовке, сушке и упаковке следует соблюдать осторожность.

Главной составной частью багульника является эфирное масло, в которое входят ледол, палюстрол, цимол, геранилацетат и другие компоненты, обладающие горько-жгучим вкусом и бальзамическим запахом. В растении найдены флавоноиды, органические кислоты, витамины, дубильные вещества и гликозид арбутин. Наибольшее количество эфирного масла содержится в молодых листьях в фазе зацветания растения.

В медицинской практике настой травы багульника назначают как отхаркивающее, противокашлевое и бактерицидное средство. Его применяют при остром и хроническом бронхите, трахеите, ларингите, коклюше, а также в комплексном лечении бронхиальной астмы и пневмонии. Положительное действие багульника при указанных заболеваниях проявляется в разжижении мокроты, ускорении ее отделения и смягчении кашля. Больные хорошо переносят багульник даже при длительном приеме. Однако он относится к ядовитым растениям, поэтому лечиться им следует только под наблюдением врача. С появлением легкой раздражительности или головокружения препараты багульника отменяют.

В народной медицине настой этой травы используют как потогонное средство, при лечении острого ринита, гриппа, ревматизма, подагры и мокнущей экземы. Для его приготовления 25 г травы заливают 1 л кипящей воды и настаивают 8—10 ч в печи или духовке. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 4—5 раз в день после еды.

Для усиления действия багульника его комбинируют с мать-и-мачехой. В этом случае 1 столовую ложку смеси в соотношении 1:1 заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке через каждые 2 ч. При лечении кожных заболеваний в отвар багульника добавляют масло.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства камнеломковых высотой 0,5 м. Корневище толстое, с многочисленными придаточными корнями, достигает в длину нескольких метров. Стебель безлистный. Соцветие крупное, раскидистое, метельчатое. Его веточки заканчиваются завитками. Листья черешковые, округлые, крупные, кожистые, темно-зеленые, собраны в прикорневую розетку. На их нижней стороне отчетливо видны точечные железки. Цветет в мае — июне. Цветки колокольчатые, лилово-розовые. Семена созревают в августе.

Бадан толстолистный распространен в Сибири, на Алтае, в Саянах и Прибайкалье. Это исключительно морозостойкое и теневыносливое растение, обладающее большой биологической приспособляемостью, поэтому успешно развивается в самых

неблагоприятных условиях. Растет на каменистых и щебнистых россыпях. Его разводят на огородах.

В народном хозяйстве бадан издавна используют как дубитель кожи. Его листья, пролежавшие зиму под снегом, на Алтае применяют в качестве «монгольского чая».

Лекарственным сырьем служат листья и корневища. Листья собирают в летне-осенний период. Сушат обычным способом. Корневища заготавливают осенью или рано весной, очищают от земли и мелких корешков, промывают, режут на длинные куски, подвяливают и досушивают в сушилке. Хранят сырье в мешках или другой закрытой таре 4 года.

В корневищах содержатся дубильные вещества, представленные в основном галлотанином, гликозид бергенин, сахара и крахмал. В листьях кроме дубильных веществ в большом количестве содержатся арбутин, свободная галловая и аскорбиновая кислота, гидрохинон, свободные полифенолы и фитонциды.

Препараты бадана обладают противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим и бактерицидным действием, укрепляют стенки сосудов, умеренно понижают артериальное давление, незначительно увеличивают частоту сердечных сокращений. Растение применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах и дизентерии. В гинекологической практике отвар бадана используют при обильных менструациях, кровотечениях после аборта, эрозиях шейки матки и белях, принимая внутрь или делая спринцевания и ванночки. При дизентерии препараты бадана назначают с антибиотиками и сульфаниламидами. В стоматологии отваром смазывают десны, назначают полоскания. Порошком корня присыпают раны.

Жидкие лекарственные препараты готовят в виде экстракта или отвара. Для приготовления экстракта 3 столовые ложки корневища заливают 1 стаканом кипятка, наполовину выпаривают и процеживают горячим. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день до еды. Спринцевание назначают раствором экстракта из расчета 1 столовая ложка на 0,5—1 л воды. Объем жидкости доводят до 1—1,5 л. Процедуру делают ежедневно. Курс лечения 2—3 недели.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ. Кустарник семейства барбарисовых высотой 1,5—2,5 м. Ветви унизаны шипами. Листья небольшие, вытянутые, с зазубренными краями, растут из основания шипов. Цветет в мае — июне. Цветки светло-желтые со своеобразным запахом, собраны в кисть. Плод ярко-красный, овальный, с бурыми семенами, на вкус кислый, в незрелом виде ядовит. Созревает в августе — сентябре.

Барбарис обыкновенный распространен в европейской части СССР от Прибалтики до Крыма и Кавказа. Растет по долинам рек, опушкам лесов, на песчаных холмах и каменистых склонах гор. Светолюбив, засухо- и морозоустойчив.

В народном хозяйстве лимонно-желтую древесину используют как поделочный материал. Кору применяют для окрашивания шерсти и кожи в желтый и желто-красный цвет. Сок зрелых ягод с добавлением квасцов придает шерстяным, льняным и хлопчатобумажным тканям розовый оттенок. Зрелые ягоды съедобны, их широко используют как приправу к мясным блюдам, для приготовления напитков, компотов и желе, сушат, маринуют и солят, заготавливают для нужд пищевой промышленности.

Лекарственным сырьем служат листья, корни и ягоды. Листья собирают в фазу бутонизации и цветения растения, отбраковывая больные и поврежденные вредителями. Сушат в тени или под навесом. Сырье имеет своеобразный запах, на вкус кислое. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении 3 года. Корни заготавливают весной или осенью, вырубая или окапывая куст. Корневую систему полностью использовать не следует, необходимо оставлять черенок корня длиной 10—15 см. На каждые 10 м^2 зарослей барбариса положено сохранять один нетронутый куст.

Заготовленное сырье рубят на куски длиной 10—20 см, тщательно отряхивают от почвы и удаляют загнившие и почерневшие части. Кора очень легко отслаивается, поэтому необходимо подстилать брезент или другой материал, чтобы сырье не терялось. Берберин, содержащийся в сырье, хорошо растворяется в воде, по этой причине корни не моют, а сушат в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 45...50°С, периодически переворачивая. Хранят в мешках, оберегая от сырости, 3 года.

Корни содержат алкалоиды (берберин, пальмитин и др.), дубильные вещества, эфирное масло, каротин и витамины С и Е. В ягодах найдено большое количество витамина С, органические кислоты (яблочная, винная и лимонная), пектины и каротиноиды.

Барбарис обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, противомикробным, вяжущим, кровоостанавливающим и антиспастическим действием.

Препараты барбариса применяют при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении верхних дыхательных путей, туберкулезе и маточных кровотечениях в послеродовом периоде. Их используют в комплексном лечении опухолевых заболеваний и морфинизма.

Барбарис является составной частью сборов, используемых для лечения печени. Отвар корня, настой и настойку листьев применяют внутрь и наружно в виде примочек и полосканий.

Настойку готовят на 40 %-ном спирте или водке. Для этого 20 г листьев заливают 100 мл спирта, настаивают в теплом месте

10—15 дней до образования прозрачной темно-желтой жидкости слегка кисловатого вкуса. Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день. Курс лечения 2—3 недели.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченных сухих листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 5—10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды или используют для полоскания и примочек.

БАРХАТ АМУРСКИЙ. Дерево семейства рутовых высотой до 30 м. Листья сложные, непарноперистые, расположены очередно. Цветет в июне — июле. Цветки зеленоватые, мелкие, собраны в метельчатые соцветия. Плод — шаровидная, черная костянка с сочным околоплодником. Созревает в сентябре.

Бархат амурский распространен в Приморском крае и на юге Хабаровского. Растет одиночно или группами в долинах рек, по склонам сопок, в смешанных, лиственных и горных лесах, на богатых, хорошо дренированных почвах. Является хорошим медоносом.

Растение способствует очистке воздуха от бактерий. Листья служат кормом для пятнистых оленей. Древесина устойчива к гниению, поэтому идет на изготовление линолеума и линкруста. Эфирное масло плодов обладает фитонцидным действием, что дает возможность применять их как инсектицид в борьбе с яблоневой плодожоркой. Вытяжки из различных частей растения окрашивают ткани и кожу в зеленый цвет. Луб — источник желтой краски для шелка, хлопка и льна.

Лекарственным сырьем служат корни, кора, луб, листья и плоды. Плоды собирают зрелыми, провяливают на открытом воздухе и сушат под навесом или в сушилке при температуре 40...50°С. Листья заготавливают в первой половине лета при сухой, ясной погоде. Сушат под навесом, часто переворачивая. Хранят сырье в плотно закрытой таре 1 год.

Древесина и ветви содержат алкалоиды (берберин и др.). Кора — углеводы, алкалоиды, бета-ситостерин, фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды. Луб имеет в своем составе углеводы, сапонины, алкалоиды, стероиды, кумарины и дубильные вещества. В листьях найдено эфирное масло, алкалоиды, витамины С и Р, кумарины, дубильные вещества и флавоноиды. В плодах есть углеводы, эфирное масло, терпеноиды, алкалоиды, кумарины, дубильные вещества и флавоноиды.

Это растение имеет очень широкий круг показаний для лечения дизентерии, тифа, респираторных инфекций, гепатита, рака шейки матки, воспаления легких, костного туберкулеза и туберкулеза легких, экземы, диабета, лепры и других болезней.

Корни обладают противоопухолевой активностью. Кору и луб используют для лечения различных типов лепры и воспаления почек. Луб применяют при расстройствах пищеварения, дизентерии, сниженном аппетите, кожных заболеваниях, расстройствах

нервной системы, умственном переутомлении, аллергии, полиартрите, воспалении лимфатических узлов, воспалении легких, туберкулезе легких, ангине и для изгнания глистов. В виде мази его применяют при переломах костей и заболеваниях кожи.

Отвар, настой и настойка из различных частей бархата амурского обладают противовоспалительным, вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, противоглистным, дезодорирующим, ранозаживляющим, фунгицидным и противоопухолевым действием, тонизируют центральную нервную систему и повышают аппетит.

Листья бархата используют при дизентерии, функциональных расстройствах нервной системы, нейродермите и герпесе. Они являются хорошим бактерицидным и противогнилостным средством. Плоды оказывают положительное действие при туберкулезе, поносе, функциональных расстройствах нервной системы, заболеваниях печени, лихорадке и задержке мочи. Их используют как антигельминтное средство. Настой плодов обладает антисептическим и дезодорирующим свойствами. Его употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и воспалительных заболеваниях полости рта.

Для приготовления настоя 6 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКА. Многолетнее травянистое растение семейства сельдерейных высотой до 50 см. Корневище многоглавое, ветвистое, бурое. Корень морщинистый, бугристый. Стебель прямой, внутри полый, снаружи покрыт пушком, имеет нитевидные бороздки. Нижние листья простые, перистые, а отдельные листочки яйцевидные и пильчатые. Верхние листья чаще трехлопастные, развиты слабо, просматривается несколько линейных сегментов. Цветет с июня по октябрь. Цветки белые, собраны в зонтик.

Бедренец камнеломка распространен в европейской части СССР, Сибири, Казахстане и на Кавказе. Растет на сухих лугах, полянах, пастбищах, по краям полей, вдоль дорог, на насыпях, пустырях, опушках и в светлых лесах.

Лекарственным сырьем служит корневище с корнями. Заготавливают их в сентябре — октябре или рано весной, очищают от земли, промывают холодной водой и сушат в тени или в сушилке при температуре не выше 45°С. После сушки сырье имеет резкий запах и горьковатый вкус. Хранят его в плотно закрытой таре, оберегая от сырости.

В бедренце содержатся сапонины, смолы, дубильные вещества, эфирное масло и горькое вещество пимпинеллин, которое нерастворимо в воде. Бедренец используют в виде настоя. Из молодых листьев готовят салаты и как пряность добавляют в соусы.

Отвар корня бедренца назначают при воспалительных заболеваниях глотки и дыхательных путей, гастритах, скоплении газов и нарушении пищеварения, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, коклюше, запорах, отеках застойного характера, а также как средство, успокаивающее нервную систему. Для усиления эффекта 15 капель отвара бедренца добавляют на 1 стакан липового чая.

Свежим соком корня выводят пятна на лице, накладывая на них смоченные салфетки 4—5 раз в день. Чай из корня (1 чайная ложка на 1 стакан) с настоем шиповника и медом употребляют при камнях в мочевом пузыре 2 раза в день. Курс лечения 2—3 недели. Повторяют его 4—5 раз с перерывом в 15 дней.

Настойку бедренца готовят на 40 %-ном спирте в соотношении 1:5. Настаивают 10 дней. Принимают по 30 капель 4—5 раз в день после еды. Используют ее при отеках.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченного корня заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ. Двулетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 50 см. Стебель прямостоячий, волосистый. Листья яйцеобразные, крупновыемчатые, очередные. Цветет в мае — августе. Цветки грязно-желтоватые с фиолетовой сетью жилок. Плод — многосемянная, двухгнездная коробочка. Растение ядовито и отвратительно пахнет.

Белена черная распространена на юге и в средней полосе европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Растет возле жилищ, на пустырях и песчаных местах, изредка на полях и в огородах. Культивируют в Западной Сибири, Воронежской области и Краснодарском крае. Белена предпочитает плодородные, рыхлые, нейтральные почвы. Лучшие предшественники — черный пар, многолетние травы и пропашные культуры. Любит влагу, но на переувлажненных почвах плохо зимует. Семена сеют под зиму или ранней весной в бороздки без заделки на глубину 2—3 см, с шириной междурядий 60 см, после чего почву прикатывают. Уход сводится к прополке и рыхлению.

В народном хозяйстве водный экстракт листьев используют как краситель для шерсти по висмутовой протраве в оливковый цвет. Из выпаренного сока производят серебристо-белую краску.

Лекарственным сырьем служат листья. В 1-й год вегетации их собирают в конце лета, на 2-й год — в начале цветения. Заготавливают в сухую погоду с соблюдением мер предосторожности (перчатки, очки). Сушат сразу после сбора при температуре 40°С. Сырье считается готовым, если черешок листа при сгибании ломается. Хранят в закрытой таре 2 года.

В листьях содержатся алкалоиды (гиосциамин, атропин, скополамин) и дубильные вещества.

В медицинской практике препараты белены назначают внутрь при спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов

и как болеутоляющее средство, наружно — в виде беленного масла, входящего в состав растираний, при невралгиях, мышечных и суставных болях.

Промышленность выпускает препарат астматол. Он состоит из листьев белены, красавки и дурмана с добавлением натрия нитрита. Его используют при бронхиальной астме в виде порошка, сжигая $^1/_2$ чайной ложки смеси и вдыхая дым или выкуривая сигарету.

Все препараты белены очень активны в биологическом отношении, поэтому требуют осторожности. Использовать их с лечебной целью можно только под наблюдением врача. Острое отравление беленой характеризуется возбуждением, резким расширением зрачков, сухостью и покраснением кожи лица и шеи, охриплым голосом, частым пульсом, головной болью и жаждой. Помощь больному состоит в срочном промывании желудка водой, назначении внутрь активированного угля и поддержании функций жизненно важных органов.

БЕЛОЗОР БОЛОТНЫЙ. Многолетнее растение семейства белозоровых высотой 8—40 см. Стебель тонкий, заканчивается белым цветком. Цветоносный побег ребристый, чаще одиночный, чуть ниже середины имеет один-единственный лист.

Белозор болотный распространен в Арктике (кроме Новой Земли), Европе, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет на сырых и болотистых лугах, заболоченных берегах рек и озер, выработанных торфяниках. Используют как корм для коз, овец и верблюдов. Ядовит. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат корни, семена, цветки и свежий сок. Надземную часть собирают во время цветения. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 45...50°С. Семена заготавливают в полной зрелости. Сушат при температуре 50°С. Хранят в хорошо закрытой таре 1 год.

Корни содержат алкалоиды, листья — углеводы (седогептулеза) и лейкоантоцианиды. В надземной части найдены алкалоиды, галактоза, дубильные вещества, флавоноиды и рутин.

Настой и отвар различных частей белозора обладают вяжущим, кровоостанавливающим, успокаивающим, желчегонным, жаропонижающим, диуретическим, бактерицидным и ранозаживляющим действием.

Настой корней и надземной части растения используют при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, неврозе сердца, истерии, судорогах, эпилепсии, бессоннице, головной боли, частом сокращении сердечной мышцы и ослаблении ее деятельности. При воспалении глаз и лечении свежих и гнойных ран делают примочки настоем этой травы.

Положительное действие настоя отмечено при туберкулезе и воспалении легких, заболеваниях верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей. Его применяют при воспалении тонкой кишки, коликах и болях в желудке и кишечнике, при поносе, воспалении почек, мочевого

пузыря, уретритах, гонорее, моче- и желчнокаменной болезни. Настой этого растения обладает мощным желчегонным действием, активно подавляет микробную флору в желчевыводящих путях, поэтому его используют при воспалении желчного пузыря и печени.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья (трава и цветки) заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, охлаждают, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике 3 суток. Принимают по 1—3 столовые ложки 3—4 раза в день после еды. Курс лечения 7—10 дней.

При белях и других гинекологических заболеваниях настой используют на ночь в виде спринцеваний. В этом случае его разводят кипяченой водой в соотношении 1:4 или 1:5, чтобы получилось не менее 1—1,5 л жидкости.

Семена показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, верхних дыхательных путей и мочекаменной болезни. Цветки назначают как мочегонное средство и для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Отвар готовят из семян. Для этого 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день после еды. Курс лечения 7 дней.

БЕРЕСКЛЕТ ЕВРОПЕЙСКИЙ. Дерево или кустарник семейства бересклетовых высотой 2—5 м. Корневая система сильно разветвлена. Листья опадающие, супротивные, эллиптические или широкоовальные. Цветки бело-зеленые, собраны в небольшие полузонтики. Цветет в мае — июне. Плод — четырехлопастная коробочка на длинной цветоножке, при созревании становится ярко-розовой, пониклой. Осенью коробочка раскрывается и семена повисают на тонких нитях, приобретая вид сережек. Созревает в сентябре — октябре.

Бересклет европейский распространен в европейской части СССР и на Кавказе. Растет в дубовых и сосновых лесах, по опушкам, в тенистых оврагах, прибрежных кустарниках, по берегам рек от низменности до среднего горного пояса. Введен в культуру. Растение ядовито.

Используют как почвозащитное, пескозакрепительное растение. Кора растения служит источником получения гуттаперчи. Из листьев получают зеленую краску. Древесина пригодна для поделок и изготовления органных труб, молодые ветви — для плетения корзин. Плоды, настоянные на уксусе, нашли применение в ветеринарии для лечения кожных заболеваний у животных. Жирное масло идет на производство мыла, жмых — на корм скоту.

Лекарственным сырьем служат кора, ветви, листья и семена. Кору заготавливают ранней весной или осенью во время порубок, подвяливают на солнце и досушивают в тени или сушилке при температуре 50...60°С. Высушенная кора при сгибании до-

лжна ломаться, а не гнуться. Молодые ветви и листья собирают во время цветения растения. Сушат их в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Семена собирают осенью. Сушат на солнце или в сушилке. Хранят в сухом месте в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

В ветвях найден алкалоид эволин. В листьях имеются циклитолы, тритерпеноиды (эпифриделанол, фриделин, альфа-амирин), стероиды, алкалоиды (арпепавин, эвомин, эвотин, кофеин, теофиллин) и флавоноиды (бересклетин, рутин, кверцимеритин и др.). Плоды содержат глюкозу, циклитолы (дульцит), каротиноиды (бета-каротин, криптоксантин, зеаксантин и др.). В семенах имеются углеводы (глюкоза, рамноза, сахароза), сесквитерпеноиды (алатолин и др.), каротиноиды (стероиды, карденолиды, эвонозид, эвонолозид и др.), алкалоиды (эвонин, эвозин и др.), флавоноиды, высшие жирные кислоты и их глицериды.

Бересклет обладает противомикробным, противоглистным, инсектицидным, мочегонным, слабительным, отхаркивающим и противопаразитарным действием.

Семена имеют дигиталисоподобное свойство, поэтому их применяют при сердечно-сосудистой недостаточности. Настой веток бересклета принимают при отеках, гонорее и хроническом запоре. Листья используют наружно при грибковом поражении кожи. Отвар плодов назначают при сухом кашле с трудно отделяемой мокротой, малярии, отеках и воспалительных заболеваниях печени. Порошок плодов применяют при дерматомикозах, экземе, как инсектицидное и противопаразитарное средство. Прием больших доз отвара плодов вызывает воспаление тонкой кишки и геморроидальное кровотечение.

Для приготовления настоя листьев и молодых ветвей 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ. Дерево семейства березовых высотой до 20 м. Маленькие березки имеют коричневатую кору. Ствол взрослой березы гладкий, белый, с черыми чечевичками по коре. Ветви тонкие, повислые, со смолистыми бородавочками. Листья длинночерешковые, ромбически-яйцевидные, усеяны смолистыми железками. Береза — дерево однодомное, так как на нем расположены тычиночные и пестичные сережки. Цветет в период распускания листьев — в апреле — мае.

Береза повислая распространена почти на всей территории страны. У нас ее насчитывается около 120 видов. Используют в народной и научной медицине. Семена переносятся ветром и легко приживаются на сухих и увлажненных почвах. Дерево светолюбиво, не выносит затенения.

Используют в народном хозяйстве. Из древесины делают лыжи, мебель и другие изделия. Экстракт из майских листьев в зависимости от концентрации хорошо окрашивает шерстяные

и хлопчатобумажные ткани в желтый, черно-коричневый, желтовато-зеленый и золотисто-желтый цвета. Кора служит хорошим дубителем. Из древесины получают деготь. При ее сжигании угли долго остаются раскаленными. В золе содержится до 30 микроэлементов, поэтому она является ценным удобрением и средством для опрыскивания растений от вредителей. Березовый сок — полезный общеукрепляющий напиток. Не случайно это дерево воспето в стихах, песнях, картинах...

Лекарственным сырьем служат почки, листья и сок. Почки собирают рано весной в период их набухания, но обязательно до распускания листьев. Для этой цели можно использовать ветки березы от зимней рубки деревьев. Срубленные ветви втыкают в снег, а весной, когда почки набухнут, их собирают. Почки сушат в тени или сушилке при температуре до 30°С, не допуская их распускания. Листья собирают в июне — июле в сухую погоду, после схода росы. Для сушки их расстилают слоем 3—5 см. Почки и листья хранят в матерчатых и бумажных мешках или в стеклянных банках 2 года. Березовый сок заготавливают во время сокодвижения с деревьев, подлежащих рубке, так как различные способы нарушения коры приносят березе вред. В домашних условиях сок используют свежим.

В различных частях березы содержатся биологически активные вещества. В коре — бетулин, фитостерин, гликозиды, сапонины, смолистые кислоты, танин и эфирное масло. В почках — эфирное масло, аскорбиновая кислота, сапонины, горечь, дубильные вещества, смола, виноградный сахар и желтое красящее вещество. В листьях — эфирное масло, аскорбиновая и никотиновая кислоты, гликозиды, сапонины, тритерпеновые спирты и горечь инозит. Березовый деготь является хорошим дезинфицирующим средством при лечении кожных заболеваний у животных. В народной медицине используют кору, почки, листья, корни и березовый сок.

Настой листьев березы используют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Он уменьшает образование мочевых камней. Во многих странах мира он известен как мочегонное средство. Его эффективность порой выше химических средств. Организм человека к нему меньше привыкает и слабее аллергизуется. При приеме настоя увеличивается выведение мочевой кислоты из организма. Его дезинфицирующий эффект положительно влияет на больных, страдающих мочекислым диатезом. Настой листьев обладает выраженным желчегонным действием. Дли его приготовления 6—8 г листьев заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 50 г 3 раза в день во время еды.

Хорошо размятые и пропаренные березовые листья применяют для уменьшения болей в суставах, пораженных ревматическим процессом. Их кладут на больное место на 2—4 ч, делают тканевую повязку и покрывают пленкой. Курс лечения 7—10 дней.

Более сильным мочегонным действием обладают почки. Из них готовят отвары из расчета 3—4 г на 0,5 л кипятка. Спирто-

вая настойка из березовых почек является надежным ранозаживляющим средством. Ею протирают кожу при гнойничковых заболеваниях, плохо заживающих ранах, ссадинах и пролежнях. Настойку и настой из почек рекомендуют при различных формах экзем. Березовый деготь применяют для лечения кожных заболеваний.

Особенно полезно употребление березового сока, собираемого ранней весной. В связи с наличием в нем легкоусвояемых сахаров, микроэлементов и других веществ он оказывает общеукрепляющее действие, повышает сопротивляемость организма, способствует заживлению вялотекущих язв, облегчает подагрические боли, обладает мочегонным действием. Наружно его применяют при экземах и для умывания при угрях. Березовым соком моют лицо и голову. Он улучшает тургор кожи, удаляет перхоть и улучшает рост волос. Сок принимают и внутрь по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения 1—1,5 мес.

В аптеках продают березовые почки. Их используют в виде настоя в соотношении 1:10 как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения. Принимают его по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Березовый деготь используют наружно в виде 10—30 %-ной мази или линимента для лечения кожных заболеваний (экземы, чешуйчатого лишая, чесотки и др.). Он входит в состав дегтярной мази, линимента бальзамического по А. В. Вишневскому и мази Вилькинсона.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ, ИЛИ ЦМИН ПЕСЧАНЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 15—60 см. Побеги войлочно-шерстистые. Листья очередные, цельнокрайние, нижние — черешковые, верхние и средние — черешковатые, линейно-ланцетовидные. Цветет с июня по октябрь. Цветочные корзинки желтые, собраны в щитовидное соцветие. Стержневой корень темно-бурый. Цветки трубчатые, желтые или оранжевые с хохолком.

Бессмертник песчаный широко распространен в степных районах европейской части СССР, в Предкавказье, Средней Азии и в Южной Сибири. Растет на песчаных и каменистых солнечных склонах, на сухих полянах и дюнах, на меловой почве, открытых перелесках, межах и залежах.

В культуре размножают семенами. Растение предпочитает малогумусные, слабощелочные суглинки и супесчаный чернозем. Участок под культуру бессмертника готовят с осени. Под перекопку вносят 2 кг навоза и 18—20 г комплексных минеральных удобрений на 1 м^2. Семена высевают в рядки или лунки на глубину 1 см с шириной междурядий 45 см. Всходы нежные, мелкие, появляются на 7—10-й день. Через 1,5—2 мес. рост растений усиливается, они образуют розетку листьев, часть из них зацветает на 1-й год. Цветет 1—1,5 мес. На зиму надземная часть отмирает. На 2-й год в апреле и июне — августе образуются генеративные побеги. Без снега при промерзании почвы на

глубину 10 см растения погибают, поэтому следует проводить снегозадержание. На одном месте растет 4—7 лет.

Лекарственным сырьем служат цветки. Корзинки собирают в самом начале цветения, когда они еще не совсем распустились. При позднем сборе цветки легко осыпаются, и сырье теряет биологическую активность. Срывают их со стеблями длиной не более 1 см. При сборе нельзя вырывать растения с корнями. Цветки складывают рыхло и не позднее чем через 3—4 ч сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2—3 см на бумаге или ткани. При сушке без вентиляции (чердак, сушилка) цветочные корзинки распадаются. Хранят сырье в закрытой таре в темном, прохладном, хорошо проветриваемом помещении 3 года.

Соцветия содержат эфирные масла, скополетин, ситостерин, стеролин, смолы, органические кислоты, флавоноиды, каротиноиды, неидентифицированные красители, слизи, витамины, инозин, стероидные соединения, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы (калий, кальций, железо, марганец).

Препараты бессмертника улучшают желчеотделение, уменьшают содержание кислот в отделяемом секрете печени, повышают тонус желчного пузыря, усиливают секрецию желудочного сока, активизируют деятельность поджелудочной железы, увеличивают отделение мочи, являются дезинфицирующим, кровоостанавливающим и вяжущим средством. Их используют как глистогонное средство, изгоняющее аскарид.

Бессмертник назначают при холециститах, желчнокаменной болезни и гепатитах. Он способствует вымыванию песка и мелких камней диаметром 1—2 мм из желчного пузыря. Настой бессмертника положительно влияет на течение гастрита с пониженной кислотностью с неярко выраженным воспалительным процессом в поджелудочной железе, а также в случаях, когда заболевание печени сочетается с колитом.

При хроническом воспалении почек с задержкой жидкости бессмертник можно применять в качестве дезинфицирующего и мочегонного средства, не раздражающего ткани органа. При белях его настой используют как в чистом виде, так и в смеси с другими средствами, например с манжеткой, в виде спринцеваний. В домашних условиях для приготовления настоя 20 г бессмертника заливают 0,5 л кипятка, настаивают 10—15 мин и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана в день за 15 мин до еды. Курс лечения 2—3 недели.

В клинической практике используют отвар цветков бессмертника. Для его приготовления 3 столовые ложки цветков заливают 1 стаканом горячей воды, держат на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 15 мин до еды.

Желчегонный сбор состоит из цветков цмина песчаного (4 части), листьев трилистника (3), листьев мяты перечной (2) и плодов кориандра (2). Для приготовления настоя 1 столовую

ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Готовый препарат фламин (сумма флавоноидов бессмертника песчаного) применяют при хронических холециститах и гепатохолециститах по 1 таблетке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 10—40 дней.

БЕШЕНЫЙ ОГУРЕЦ. Однолетнее шероховатое растение семейства тыквенных. Стебель лежачий или восходящий длиной 50—150 см. Листья сердцевидно-яйцевидные или слегка лопастные, городчатые по краю, снизу серовато-войлочные. Цветет в июне — июле. Цветки желтоватые, собраны в кисти на длинных цветоносах. Плод — сочная тыква, при созревании отделяется от плодоножки.

Бешеный огурец распространен почти по всей территории СССР, но чаще встречается на Кавказе и в Средней Азии. Растет по мусорным местам, залежам, у изгородей, по обочинам дорог и на огородах. Растение ядовито.

Лекарственным сырьем служат надземная часть и корни. Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли разрезают на куски и сушат в солнечную погоду в тени. Сырье считается готовым, если стебли при сгибании не гнутся, а ломаются. Корни собирают осенью, отряхивают от земли, промывают холодной водой, подвяливают на солнце или в помещении с хорошей вентиляцией и сушат в сушилке или протопленной печи. Хранят в закрытой таре 1 год.

Сырье содержит тритерпеноиды (курбитацины), каротиноиды, стероиды, алкалоиды, органические кислоты, азотсодержащие соединения (аллантоин), витамин С, высшие жирные кислоты и другие вещества.

Препараты из различных частей растения обладают слабительным, мочегонным, противомалярийным, антигельминтным, антибактериальным и противоопухолевым действием. Отвар и порошок применяют при злокачественных новообразованиях матки. Настой и отвар корней назначают при отеках, малярии, воспалительных заболеваниях печени и геморрое. Порошок используют при грибковых заболеваниях кожи.

Для лечения длительно незаживающих трофических язв применяют надземную часть растения. В этом случае готовят отвар из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан горячей воды. Кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим и доводят объем кипяченой водой до исходного. Затем 1 столовую ложку отвара смешивают с 1 чайной ложкой муки, прикладывают к язве и забинтовывают. При грибковом поражении кожи отваром протирают пораженные места. Отвар плодов применяют также для лечения ревматизма, абсцессов, поносов, воспалительных заболеваний почек, при коликах в кишечнике, геморрое, воспалении слизистой оболочки носа и как болеутоляющее средство.

Свежий сок, разбавленный водой в соотношении 1:4, дает положительные результаты при заболевании придаточных пазух

носа. После закапывания 2—4 капель появляется чихание, сменяющееся гноетечением. Процедуру повторяют только через 3 дня. Если после двукратного закапывания отвара положительного эффекта не наблюдается, то дальнейшее применение препарата бесполезно.

Использовать бешеный огурец с лечебной целью можно только по рекомендации и под наблюдением врача.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ. Куст или небольшое дерево семейства розоцветных высотой до 5 м. Побеги пурпурно-коричневые, блестящие, усаженные твердыми колючками. Листья очередные, черешковые, обратнояйцевидные или широкоромбовидные, заостренные; лопасти пильчатые, с обеих сторон короткоопушенные. Цветет в мае — июне. Цветки мелкие, белые, в густых щитовидных соцветиях, со слабым специфическим запахом. Плод кроваво-красный, реже буроватый, кисло-сладкий, с мучнистой мякотью. Созревает в конце августа.

Боярышник кроваво-красный распространен в европейской части СССР, Западной Сибири и Казахстане. Чаще встречается в редких сухих лесах, на опушках, полянах и по поймам рек. Растение морозостойкое. Особых приемов возделывания не требует. Культивируют в парках и скверах далеко за пределами естественного ареала. Размножают семенами и порослью. Образует живые изгороди.

Используют в народном хозяйстве. Твердая древесина боярышника идет на изготовление токарных изделий. Кору применяют для крашения тканей в красный цвет. Из плодов готовят варенье, кисели, суррогат кофе и чай. Муку из сушеных ягод добавляют в тесто для получения хлеба с фруктовым привкусом.

Лекарственным сырьем служат цветки, плоды и листья. Отцветает боярышник очень быстро, за 3—4 дня. Цветки заготавливают в начале цветения, пока они не все раскрылись. Не следует собирать их после росы или дождя, так как при сушке они потемнеют. Сушат не позже чем через 1—2 ч после сбора на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем. Сушильные помещения на ночь следует закрывать, так как сырье обладает сильной гигроскопичностью. Хранят в закрытом ящике или стеклянной таре 1 год. Плоды заготавливают при полном созревании. Сушат в печи, на солнце или в сушилке при температуре 40...50°С. Готовое сырье провеивают, отделяя плодоножки, неполноценные ягоды и другие примеси. Хранят в стеклянной таре или плотных мешках 2 года.

Плоды боярышника содержат сахара, органические (яблочную, лимонную, виннокаменную, аскорбиновую и др.) и тритерпеновые (олеановую, урсоловую и кратеговую) кислоты, дубильные вещества, фитостерины, сапонины, гликозиды и каротин. В цветках найдены кофейная и хлорогеновая кислоты, гиперозид, кверцетин, ацетилхолин, холин и триметиламин. В коре — гликозид эскулин.

Препараты боярышника используют при заболеваниях сердца, особенно при утомлении сердечной мышцы. Они избиратель-

но расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, понижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют ритм сердца, устраняют неприятные ощущения в области сердца, нормализуют сон и общее состояние, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови. При длительном приеме наблюдается снижение артериального давления в начальных стадиях гипертонической болезни. Положительный эффект боярышника отмечен при головокружении, одышке, бессоннице, а также при использовании его в климактерическом периоде.

Настойку из плодов боярышника готовят на 70 %-ном спирте в соотношении 1:10. Она представляет собой прозрачную желтовато-красную жидкость. Принимают ее по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. При использовании плодов их предварительно измельчают, заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Хранят в холодильнике не более суток.

Промышленность выпускает жидкий экстракт боярышника — прозрачную жидкость темно-бурого цвета, приятного запаха. Принимают ее по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

В народной медицине для снижения артериального давления используют смесь плодов боярышника (4 части), травы пустырника (4), сушеницы (4) и ромашки (1). Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Небольшой вечнозеленый кустарник семейства брусничных высотой 5—30 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Корневище ползучее. Листья зимующие, эллиптические, кожистые, по краю завернутые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, слегка матовые, с рассеянными бурыми точками. Цветет в мае — июне. Цветки белые с розовым оттенком, собраны в верхушечную кисть, на которой цветоножка с двумя прицветниками. Плод — многосемянная, шаровидная, красная ягода с красновато-бурыми семенами полулунной формы. Созревает в августе — сентябре.

Брусника обыкновенная распространена почти по всей территории СССР. Растет в хвойных и смешанных лесах, в горных и равнинных тундрах, особенно характерна для сосновых и сосново-еловых лесов. Любит бедные, кислые почвы.

Используют как пищевой продукт. Ягоды употребляют в свежем и засахаренном виде, квасят с капустой, мочат с яблоками и маринуют с уксусом. Из них варят варенье, джемы и сиропы.

Сухой порошок плодов используют для приготовления киселя, начинок для карамелей, мармелада. Из свежих ягод готовят квас, сок, брусничную воду. Листья можно заваривать как чай.

Лекарственным сырьем служат листья и ягоды. Листья собирают до начала цветения растений или ранней весной, ягоды — осенью. Листья сушат на открытом воздухе, в сушилке или в печи при температуре 45...50°С. Ягоды лучше мочить. Хранят их круглый год, так как они содержат естественный консервант — бензойную кислоту.

В листьях найдены арбутин, гидрохинон, фенолкарбоновые кислоты и танин. В ягодах содержатся большое количество сахара, витамин С, каротин и органические кислоты (лимонная, яблочная, уксусная, бензойная и др.). В семенах обнаружено жирное масло, в составе которого есть непредельные жирные кислоты (линолевая и линоленовая).

Брусника обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, седативным, противогнилостным и антисептическим действием.

Листья в виде настоя применяют при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, почечных лоханок, гастритах с пониженной кислотностью и ночном недержании мочи у детей. Свежие и высушенные ягоды — хорошее противопоносное и мочегонное средство. Их используют для лечения артритов ревматоидного, инфекционного и неспецифического происхождения в начальных стадиях заболевания.

Лечебное действие брусники во многом связано с гликозидом арбутином, который в щелочной среде отщепляет гидрохинон — мощный антисептик. В норме моча имеет кислую реакцию, поэтому прием препаратов брусники обязательно должен сопровождаться употреблением щелочных минеральных вод.

Для приготовления настоя 3—4 чайные ложки измельченных листьев заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_4$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Брусничный чай готовят из расчета 1 чайная ложка измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по $^1/_4$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды. Напиток показан при анацидных гастритах, так как при этом способе приготовления из листьев не извлекаются дубильные вещества.

В свежем виде ягоды употребляют по $^1/_2$—1 стакану 1 раз в день.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных длиной до 60 см. Стебель четырехгранный, укореняющийся. Цветоносные побеги приподнимающиеся. Листья черешковые, супротивные, почковидные или сердцевидные, по краю городчатые, усажены редкими волосками. Цветет в апреле — августе. Цветки голубые или светло-фиолето-

вые, двугубые, неправильной формы. Плод сухой, распадающийся на четыре орешка. Созревает в июне.

Будра плющевидная распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет на полях, среди кустарников, на заливных лугах, в садах и огородах. Неприхотлива, ее легко можно культивировать.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают будру в период цветения, срезая стебли на высоте 5—10 см от земли, подвяливают на солнце и сушат в тени, часто переворачивая. Готовое сырье на вкус горькое, жгучее. Хранят в закрытой стеклянной или картонной таре 1 год.

Будра содержит эфирное масло, сапонины, смолы, холин, витамин С, дубильные и горькие вещества.

Растение обладает противосклеротическим, желчегонным, противовоспалительным, противодиабетическим, ранозаживляющим и противопростудным действием, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Ее применяют при брохитах, воспалениях легких, слизистых оболочек желудка и тонкой кишки, почек, печени и мочевого пузыря. При наличии песка в желчном пузыре будра не только снимает воспаление, но и способствует отхождению мелких камней диаметром 1—2 мм.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку травы заливают 250 г горячей воды, кипятят 1—2 мин, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают равными порциями в течение дня.

Для лечения дерматозов кожи, язв, фурункулов, при воспалениях суставов и переломах костей назначают свежетолченую распаренную траву или ее концентрированный настой. Смоченную салфетку или распаренные листья слегка отжимают, кладут на больное место, покрывают вощеной бумагой и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в сутки.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Для принятия ванны 2 л настоя разводят в 3 раза.

В качестве отхаркивающего средства будру используют в смеси с копытнем европейским и дурнишником обыкновенным. Для приготовления отвара 1 столовую ложку смеси заливают 3 стаканами горячей воды, кипятят 3 мин и настаивают 30 мин. Принимают по $^{1}/_{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

БУЗИНА ТРАВЯНИСТАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства жимолостных высотой до 2 м. Стебель разветвленный, желобоватый, с рыхлой древесиной. Листья непарноперистые, с продолговатыми листочками. Цветки бело-розовые, собранные в зонтичные соцветия. Цветет в июне — июле. Плод — темно-фиолетовая ягода-костянка сферической формы с тремя твердыми семенами и неприятным запахом.

Бузина травянистая распространена в Центральной и Южной Европе, Молдавии, на юге Украины и на Северном Кавказе.

Растет рядом с жильем, вдоль дорог, на сорных местах и вырубках, по берегам рек, лесным опушкам и склонам гор до высоты 2 тыс. м, иногда образует заросли. В Древней Греции и Риме бузина травянистая считалась священным растением. В настоящее время ее культивируют как декоративное растение.

В народном хозяйстве используют одревесневшие ветви для плетения корзин и изготовления духовых инструментов. Ягоды — хорошее красящее средство для хлопковых и шерстяных тканей. Сок идет на окраску вин. Листья имеют специфический запах, поэтому их применяют для отпугивания мух и мелких грызунов.

Лекарственным сырьем служат плоды, надземная часть, корни и цветки. Цветки бузины собирают в период цветения, обрезая зонтичные соцветия при полном раскрытии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. На солнце сушить бузину не следует. По окончании сушки сырье обмолачивают для отделения цветоножек. Траву заготавливают в первой половине лета в сухую, ясную погоду. Сушат в день сбора в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2—3 см и часто переворачивая. Плоды собирают при полной спелости. Сушат в сушилке при температуре 30...35°С.

Препараты бузины неоднородны по составу. Плоды содержат эфирные масла, самбуцианин (красящее вещество), дубильные вещества, горечь, органические кислоты (валериановую, винную и яблочную), пектины и токсичный алкалоид амигдалин. В корнях найдены сапонины, дубильные вещества и горечь, в соцветии — сахара, эфирные масла и амигдалин. При употреблении цветков, ягод и листьев, особенно свежих, может наступить отравление амигдалином, который при определенных условиях переходит в синильную кислоту. Однако в процессе сушки этот токсичный алкалоид полностью разрушается.

В народной медицине препараты бузины травянистой используют как мочегонное, антисептическое, отхаркивающее и потогонное средство, при катарах верхних дыхательных путей, невралгии, крапивнице, ревматизме, подагре, в качестве слабительного. При туберкулезе и геморрое применяют повидло, сваренное из ягод бузины. Густой экстракт плодов улучшает аппетит, стимулирует образование эритроцитов. Отвар корней хорошо зарекомендовал себя при заболеваниях почек, отвар листьев — при кишечных коликах и спастическом колите.

Для приготовления отвара 6—8 сухих листьев бузины измельчают, заливают $1^1/_2$ стаканами воды, кипятят 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день во время еды. Отвар можно применять местно, втирая его в место укуса насекомых.

Потогонное действие бузины хорошо проявляется при употреблении настоя сухих цветков. Для его приготовления 1—2 чайные ложки сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в закрытой посуде 1 ч. Выпивают маленькими порциями в течение дня в теплом виде.

Хороший потогонный, мочегонный и антисептический эффект дает употребление сбора, состоящего из цветков бузины и липы в смеси с листьями мяты перечной в соотношении 1:1. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сбора заливают 2 стаканами воды, кипятят 10 мин, процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу. Выпивают в течение дня в теплом виде.

Лечение препаратами бузины рекомендуют проводить под контролем врача.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ. Кустарник или небольшое дерево семейства жимолостных высотой до 10 м. Кора светло-бурая. Молодые побеги зеленые, в дальнейшем буровато-серые. Листья супротивные, сложные. Цветет в мае — июле. Цветки мелкие, душистые, кремовато-белые. Плод — черно-фиолетовая костянка. Созревает в августе — сентябре и остается на растении после опадения листьев.

Бузина черная распространена в центральных областях страны, на Украине, в Белоруссии и на Кавказе. Местами образует заросли. Теневынослива. Культивируют ее как декоративное растение. Предпочитает влажные плодородные почвы.

Используют в пищевой промышленности. Из ягод бузины варят повидло и кисели. Молодые листочки используют для салатов. Из свежих цветков с добавлением лимонного сока, цедры и воды путем сбраживания можно приготовить вкусный, освежающий напиток.

Лекарственным сырьем служат цветки и ягоды, иногда кора. Цветки собирают во время цветения, ягоды осенью, кору летом. Цветки срезают ножом или секатором, рыхло укладывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая в один слой на бумаге или ткани. Конец сушки определяют по ломкости веточек соцветий. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках или жестяных коробках 3 года.

Ягоды заготавливают в период полной зрелости. Гроздья срывают или срезают секатором и складывают в корзины. Сырье провяливают на открытом воздухе и сушат в сушилках при температуре до 60°C. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении. Чтобы они не плесневели, их периодически просушивают.

Цветки содержат гликозид самбунигрин, слизистые вещества, рутин, аскорбиновую кислоту, следы эфирного масла, холин, яблочную, валериановую и другие кислоты; в ягодах — аскорбиновая кислота, аминокислоты, каротин, дубильные и другие вещества.

Различные части бузины черной используют как потогонное, мочегонное, вяжущее, легкое слабительное, противовоспалительное и умеренно дезинцифирующее средство. Она обладает слабым желчегонным и жаропонижающим действием, снижает спазм гладкой мускулатуры внутренних органов.

В лечебной практике настой цветков бузины благотворно действует при хронических воспалениях верхних дыхательных путей, сопровождающихся сухим кашлем, и простудных заболе-

ваниях с повышенной температурой. Его используют как дополнительное средство в комплексном лечении ревматизма, ангины, гриппа, подагры и артритов.

Настой из плодов и коры бузины рекомендуют при заболеваниях почек, которым сопутствуют отеки. При хронических запорах из весенних листьев и осенних ягод варят кисели, добавляя в них мед. Листья используют при ожогах, фурункулах, опрелостях, воспалении геморроидальных узлов. Для этого их распаривают, расправляют, слегка просушивают салфеткой и накладывают на воспаленное место.

В народной медицине настой цветков бузины принимают при болезнях почек, ревматизме и подагре. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде.

При воспалении суставов различного происхождения, невралгии и воспалении мышц берут смесь цветков бузины и ромашки поровну, обливают кипятком и делают припарки.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, четырехгранный, покрыт волосками, загнутыми книзу, несет только две пары супротивных листьев, прикорневые собраны в розетку. Листья продолговато-сердцевидные, городчатые. Стебель заканчивается шишковидным колоском. Запах растения довольно сильный, своеобразный, вкус солоновато-горький. Цветет в июне — августе. Цветки красновато-пурпурные, собраны в полумутовки. Плод состоит из четырех орешков. Созревает в августе — сентябре.

Буквица лекарственная распространена в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет на лугах, возле дорог по зарослям, на вырубках и среди кустарников.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают в период цветения, оставляя 10 % растений для обсеменения почвы. Траву неплотно укладывают в мешки. Перед сушкой удаляют пожелтевшие листья и растения, испорченные насекомыми. Сушат сырье в хорошо проветриваемом затемненном помещении, рассыпав тонким слоем, на воздухе в тени или в сушилке при температуре 40...50°С. Стебли после сушки должны ломаться. Хранят в коробках 2 года.

Надземные части буквицы содержат эфирное масло, стахидрин, флавоноиды, смолы, дубильные вещества, холин, витамины С и К и соли кальция.

В прошлом буквицу широко использовали в клинической практике. В нашей стране в медицине ее не применяют. В ряде стран (Франция, ГДР и др.) она является официнальным лекарственным сырьем.

В народной медицине траву рекомендуют при гастрите с повышенной кислотностью, болях в области желудка и кишечника, периодических запорах и нарушении пищеварения. Для приго-

товления настоя 1 столовую ложку травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по $^1/_2$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой употребляют при заболеваниях легких и бронхов. Он разжижает мокроту, улучшает ее отделение, уменьшает кашель, ликвидирует воспаление. Буквица является дополнением к комплексному лечению туберкулеза и бронхоэктатической болезни. При легочных кровотечениях она проявляет кровоостанавливающее действие. В этом случае для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 20 мин, процеживают и добавляют 2 столовые ложки портвейна. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Настой травы показан для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря, ревматоидных артритов и подагры. При гаймориге его закапывают в обе ноздри, отчего разжиженное содержимое гайморовых пазух выделяется наружу. Процедуру повторяют 5—6 раз в день.

В качестве ранозаживляющего средства используют свежие листья буквицы. Крепким настоем травы промывают раны и язвы.

Буквица успокаивающе действует на центральную нервную систему. Ее назначают при нервном истощении, повышенной нервной возбудимости и мигрени. Отечественная врачебная практика накопила богатый опыт использования буквицы при лечении атеросклероза и заболеваний почек. Ее целебные свойства еще недостаточно изучены. Из опыта прошлого известно, что она усиливает обмен веществ.

БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ИЛИ ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА. Двулетнее травянистое растение семейства бурачниковых высотой 20—60 см. Стебель ветвистый, толстый, щетинистоволосистоопушенный. Листья мясистые, жестковолосистые, цельные, очередные, по краю мелкозубчатые. Нижние листья крупные, черешковые, яйцевидные, верхние гораздо мельче, сидячие, овальные. Цветет в июне — июле. Цветки голубые, пониклые, расположены на концах стеблей и собраны в раскидистое щитовидно-метельчатое соцветие. Плод — продолговатый орешек темно-коричневого цвета.

Бурачник лекарственный часто встречается как сорняк на пустырях и полях. В СССР его культивируют на огородах. Листья употребляют в пищу как заменитель огурцов, особенно ранней весной, добавляют в салаты, винегреты, гарниры, окрошку, холодные борщи и супы. Цветки в свежем и сушеном виде используют в кондитерской промышленности.

Огуречная трава не требует особых приемов возделывания. Она нетребовательна к почве, но лучше развивается на хорошо удобренных участках. Семена высевают ранней весной с междурядьями 45—50 см. Норма высева семян 3—4 г на 1 м^2. Всходы дважды прореживают, оставляя расстояние между растениями 15—20 см. Уход состоит в рыхлении почвы и прополке сорняков.

Лекарственным сырьем служит трава. Срезают ее во время цветения у самой земли, очищают от недоброкачественных нижних листьев. Сушат на солнце, раскладывая тонким слоем, или в проветриваемом помещении. К столу листья собирают по мере надобности.

Листья содержат аскорбиновую, яблочную и лимонную кислоты, каротин, слизистые вещества, значительное количество калия. В цветах найдены слизь и эфирное масло.

В народной медицине огуречную траву используют в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, как успокаивающее, слабительное, мочегонное и противокашлевое средство. Ранее врачи рекомендовали свежий сок при лихорадке, краснухе, оспе и скарлатине. В настоящее время его применяют при желчнокаменной и мочекаменной болезнях.

Настой бурачника регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы. Не случайно эту траву назначают при неврозах сердца, подавленном настроении, при страхах и бессоннице. Рекомендуют ее при отеках, воспалении почек и мочевыводящих путей.

Для получения свежего сока собирают нижние листья, промывают холодной водой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань, разводят кипяченой водой или молочной сывороткой в соотношении 1:1 и кипятят на медленном огне 3 мин. Принимают по 3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Настой делают из травы с цветками. Для этого 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, закрывают блюдцем, чтобы его донышко касалось настоя, выдерживают 5 ч и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 5—6 раз в день до еды. Курс лечения 1—2 недели.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства валериановых высотой до 2 м. Корневище вертикальное, короткое, толстое, внутри полое, снаружи густо усажено длинными корнями. Стебель прямостоячий, простой, внутри полый, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, непарноперистые, цельные или крупнозубчатые. Цветет в мае — августе. Цветки мелкие, душистые, белые или розовые, собраны в метельчатые соцветия. Плоды созревают в июне — сентябре.

Валериана лекарственная распространена почти по всей территории страны, за исключением Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии. Растение приспособлено к самым различным местам обитания, влаголюбиво, начиная с 3-го года жизни способно переносить длительные засухи. Растет на лесных полянах и опушках, предпочитает влажную почву. В диком виде больших зарослей не образует. В культуру введена 180 лет назад, является хорошим медоносом.

В культуре валериану размножают семенами. Их всхожесть сохраняется не более 1 года. Сеют весной или под зиму. Растение предпочитает плодородные почвы, плохо переносит их закис-

ленность. Для ее возделывания пригодны осушенные и окультуренные торфяники. Лучшими предшественниками являются черный пар, многолетние злако-бобовые травы и корнеклубни. Перед перекопкой в почву вносят 1—2 ведра навоза и 40—50 г азота, фосфора и калия на 1 $м^2$. При избытке азотных удобрений биологическая активность корней уменьшается.

Осенью семена сеют в бороздки без заделки на глубину 3—4 см. Весной их заделывают на глубину 1—2 см. Между рядами оставляют расстояние 45—60 см. Семена чувствительны к засухе, поэтому в грунт их целесообразно сеять при температуре 4...5°С. Всходы появляются на 12—20-й день. Уход за посевом состоит в прополке сорняков, рыхлении почвы, подкормке и борьбе с вредителями. При необходимости проводят прореживание, оставляя растения на расстоянии 3—4 см.

При культивировании валерианы на 2-й год цветоносные стебли срезают 3 раза, как только они достигнут в высоту 20—30 см. Этот прием повышает урожай на 30—40 % и существенно увеличивает биологическую активность корней. Корни летнего посева убирают осенью следующего года, весеннего и подзимнего — глубокой осенью на 1-й или 2-й год жизни, когда отцветшие стебли побуреют и засохнут, но не позднее чем за 2—3 недели до замерзания почвы.

Лекарственным сырьем служат двулетние корневища с корнями. Выкапывают их острой лопатой или мотыгой в августе — сентябре, когда плоды уже облетели, но стебли со щитками еще сохранились, так как без щитков трудно найти и узнать растение. Корневища и корни отряхивают от земли, промывают в корзинах и раскладывают слоем 15 см на 2—3 дня. Затем слой уменьшают до 2—3 см. Сушат в тени при температуре не выше 35°С. Пересушивать корни не следует, так как они сильно крошатся. Медленная сушка дает возможность получить более душистое и активное лекарственное сырье. Сушить валериану следует в местах, недоступных для кошек, которые грызут и растаскивают ее. Срок хранения 3 года.

В корневище и корнях валерианы содержится эфирное масло, в котором обнаружены валериано-борнеоловый сложный эфир, изовалериановая кислота и ряд других терпенов. В сырье найдены гликозиды, следы алкалоидов, дубильные, смолистые вещества, сапонины и органические кислоты — масляная, муравьиная, уксусная, яблочная, пальмитиновая и др.

Биологическое действие валерианы обусловлено комплексом веществ, содержащихся в корневище и корнях. С лечебной целью препараты этого растения используют с I в. н. э. Вначале их применяли в виде сухой травы и корней от удушья и в качестве мочегонного средства. В средние века — для профилактики инфекционных болезней, против эпилепсии и как средство, успокаивающее нервную систему. В настоящее время экспериментально доказано, что валериана усиливает тормозные процессы, уменьшает рефлекторную возбудимость, расслабляет спазм гладких мышц, поэтому ее применяют как успокаивающее средство, а также при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах,

эпилепсии, нервном потрясении и тяжелом переживании, при спазмах коронарных сосудов, мигрени и запорах.

В народной медицине считают, что валериана способствует пищеварению. Она снимает спазмы желудка и кишечника. Порошок из корней оказывает положительное действие при скарлатине и воспалении легких. Иногда валериану с успехом используют для лечения заболеваний щитовидной железы. Настой корня назначают при приливах крови к голове, особенно у женщин в климактерическом периоде. В этом случае 5 г толченого корня заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по $^1/_2$ стакана утром и перед сном.

Препараты валерианы безвредны. Однако долгое время принимать их не следует, так как они вызывают нарушение функции желудочно-кишечного тракта. При передозировке возможны сонливость, чувство подавленности, снижение работоспособности. Указанные явления исчезают при отмене препарата.

Валериану используют в виде настоя, настойки и экстракта. Она входит в состав корвалола, валокордина, успокоительного сбора и камфарно-валериановых капель. Для приготовления настоя $2^1/_2$ столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день после еды. Хранят в прохладном месте.

ВАСИЛЕК СИНИЙ. Однолетнее, иногда двулетнее растение семейства астровых высотой 30—70 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Корень стержневой, хорошо развитый. Листья очередные, паутинно-шерстистые, серо-зеленые; нижние — перисто-лопастные, отмирающие ко времени цветения растения, средние и верхние — сидячие, линейные. Цветет с июня до поздней осени. Цветки голубые, синие, реже лазоревые или белые. Соцветия — одиночные корзинки, расположенные на безлистных частях стеблей. Плоды созревают в августе.

Василек синий распространен преимущественно в средней и северной частях европейской части СССР и в Западной Сибири. Встречается на сорных местах, вдоль дорог, по обочинам полей, у лесополос. Растет как сорняк в посевах озимых культур, чаще во ржи и пшенице. Размножается семенами.

Используют в ликеро-водочной промышленности. Из цветков получают синюю краску для окрашивания шерсти.

Лекарственным сырьем служат вполне распустившиеся синие краевые цветки. Со срезанных цветочных корзинок выщипывают синие лепестки, чтобы осталось как можно меньше внутренних трубчатых цветков. Собранное сырье перебирают, удаляют примесь и сушат в затемненном помещении или под навесом, раскладывая тонким слоем на чистую бумагу, так как на солнце оно теряет ценные качества, или в сушилке с температурой 40...50°С. Хранят в закрытых коробках или стеклянных банках 2 года.

Краевые цветки содержат антоцианы и кумарины. Из антоцианов для василька характерен цианин, а из кумаринов — цикорин.

В практической медицине василек синий иногда назначают как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения в виде водного настоя в соотношении 1:10. Принимают по $^1/_4$ стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

В народной медицине настой цветков используют как мочегонное, потогонное и желчегонное средство при воспалении мочевого пузыря и почек, а также для улучшения пищеварения. Он оказывает противовоспалительное и антимикробное действие, снимает спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, полезен при лечении куриной слепоты — заболевания, связанного с нарушением сумеречного зрения. Настой применяют также как жаропонижающее средство при лихорадках, острых респираторных заболеваниях и головной боли.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день перед едой.

Цветки василька служат основой при лечении фурункулеза смесями, трав. Для приготовления настоя 2 столовые ложки смеси, состоящей из цветков и корней лопуха (по 15 г), травы крапивы двудомной, череды, хвоща и вероники (по 10 г), с вечера заливают 1 л горячей воды и настаивают, а утром кипятят на медленном огне 5 мин, остужают 30 мин и процеживают. Принимают по 1 стакану 5 раз в день до еды. Курс лечения 1,5—2 мес.

ВАСИЛИСТНИК ВОНЮЧИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой 20—60 см с неприятным запахом, опушенное мелкими железистыми волосками. Стебель внизу фиолетовый. Листья широкотреугольные, на коротких черешках, трижды- или четыреждыперистые, с мелкими округлыми листочками. Корневище короткое, горизонтальное, с многочисленными тонкими придаточными корнями. Цветет в июне — июле. Цветки фиолетовые, мелкие. Соцветие — раскидистая метелка. Плод — железисто-опушенный орешек с прямым или слабо согнутым носиком. Созревает в июле — августе.

Василистник вонючий распространен на Кавказе, Урале, Дальнем Востоке, в Сибири, Казахстане и Киргизии на сухих горных склонах, каменистых осыпях, лесных опушках и в степях. Вместе с василистником вонючим часто встречается василистник малый, изопироидный, ложнолепестной и растопыренный. Их отличительная особенность в том, что все они голые, гладкие, без опушения.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения в ясную погоду, после полного высыхания росы. Траву срезают аккуратно, чтобы не повредить корни, и укладывают в мешки, не уплотняя. Сушат на хорошо проветриваемом чердаке или под навесом, расстилая тонким слоем и периодиче-

ски помешивая. Сухое сырье должно легко ломаться. Хранят его в плотно закрытой таре 2 года. Растение ядовито.

Надземная часть содержит алкалоиды, флавоноиды, кумарины, тритерпеновые гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты и смолы. Василистник снижает артериальное давление. Настойку из травы, приготовленную на 70 %-ном спирте в соотношении 1:10, принимают при гипертонической болезни и стенокардии по 15—20 капель 2—3 раза в день до еды.

В народной медицине василистник используют при наружных и внутренних кровотечениях, для обработки ран, обмывания язв, сыпей и гнойничков. Назначают его при расстройстве пищеварения, поносах, заболеваниях печени и желчного пузыря, при неврозах и судорожных состояниях. Для приготовления настоя 10 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

ВАСИЛИСТНИК МАЛЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой до 60 см. Стебель прямой или приподнимающийся, вверху четырехгранный. Корневище горизонтальное, членистое, бурое. Листья супротивные, сидячие, яйцевидно-ланцетные, с тремя продольными жилками. Цветет с июня до осени. Цветки одиночные, на длинных цветоносах. Плод — яйцевидная, многосемянная коробочка. Семена мелкие, сетчато-морщинистые. Начинают созревать в июле.

Василистник малый распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и Казахстане. Растет на сырых местах, по заливным лугам и берегам рек среди мелких кустарников.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая облиственную часть растения. Сушат на открытом воздухе в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем. Сухое сырье по цвету должно оставаться зеленым и состоять из облиственных стеблей с цветками и частично с плодами, иметь слабый запах и горький вкус. Хранят в мешках в сухом помещении 3 года.

Корни василистника малого содержат стероиды и алкалоиды (таликмик, таликмидин и др.); надземная часть — сапонины и алкалоиды (мальмин, тальмидин и др.), витамин С, дубильные вещества и алифатические углеводороды.

Отвар, настой и настойка обладают антибактериальным, противоопухолевым, общеукрепляющим, мочегонным, слабительным и ранозаживляющим действием. Назначают их при острых и хронических инфекциях (корь, оспа, тиф, дифтерия, туберкулез легких и кожи, сибирская язва, малярия, сифилис), болезнях органов пищеварения, воспалении желчного пузыря и печени, слизистой оболочки желудка и тонкой кишки, поносе, а также при гангрене конечностей и болях в животе, простудных заболеваниях, нервных расстройствах и эпилепсии. Надземная часть растения входит в состав прописи Здренко для лечения онкологических заболеваний. Сырье василистника используют

при отеках, женских болезнях и как сердечно-сосудистое средство. Распаренные и толченые листья являются хорошим ранозаживляющим средством при гнойных ранах.

Корни используют при острых и хронических инфекциях. Мазь или порошок полезны при фурункулах. Настойку травы применяют для снижения артериального давления и при сердечных приступах. Готовят ее на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Настаивают 7—10 дней. Принимают по 20—40 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения 3—4 дня. Положительный эффект проявляется на 4—7-й день от начала приема.

Для приготовления настоя 6 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике не более 2 дней. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день во время еды. Курс лечения 5—7 дней.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ, ИЛИ ТРИЛИСТНИК ВОДЯНОЙ. Многолетнее травянистое растение семейства вахтовых высотой до 30 см. Корневище длинное, ползучее. Листья простые, тройчатые, длинночерешковые, с эллиптическими сегментами, выходят непосредственно от корневища. Цветет в мае — июне. Цветки бледно-розовые или белые. Соцветие — продолговатая кисть, расположенная на безлистной стрелке. Плод — коробочка, раскрывающаяся двумя створками. Созревает в июле — августе.

Вахта трехлистная распространена почти по всей территории европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Предпочитает болота, водоемы с мелководьями и заболоченными берегами, болотистые луга. Образует большие заросли.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их в период бутонизации, цветения и плодоношения без черешков. Чтобы листья остались зелеными, их сушат на воздухе в тени, затем в сушилке. Хранят в закрытой таре 2 года.

Листья содержат горькие гликозиды (мениантин и мелиатин), алкалоид генцианин, флавоновые гликозиды (рутин и гиперозид), витамин C (до 110 мг%), а также холин, жирное масло, линолевую и пальмитиновую жирные кислоты, дубильные вещества, йод и другие соединения.

При приеме внутрь горькие вещества оказывают противовоспалительное и умеренное послабляющее действие, повышают секрецию желез, улучшают пищеварение, стимулируют выделение желчи. Настой назначают при гастритах с пониженной кислотностью, запорах и метеоризме (скопление газов в кишечнике). Это растение входит в состав аппетитных, успокоительных, слабительных, желчегонных и мочегонных сборов.

Препараты вахты используют как антисептическое средство для промывания трофических язв, свежих, а также плохо заживающих ран, при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Настой обладает жаропонижающим и глистогонным

действием. При хронических запорах его применяют на ночь по 60 г на микроклизму, разводя кипяченой водой в 2 раза.

В народной медицине вахту считают общетонизирующим средством.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее растение семейства вербеновых высотой до 80 см. Стебель четырехгранный, прямостоячий. Листья продолговатые, расположены на коротких черешках. Цветки бледно-фиолетовые, многочисленные, собраны в метелку. Цветет в мае — октябре.

Вербена лекарственная распространена повсеместно. Растет на полянах, по обочинам дорог и на полях.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения с цветками. Траву собирают в период цветения. Сушат в сушилке при температуре 50...60°С.

Сырье содержит гликозид вербелин, каротин, дубильные вещества и горечь.

Траву используют как потогонное и жаропонижающее средство. В прошлом она считалась хорошим антиневралгическим и антилихорадочным средством, конкурирующим с хиной. В настоящее время отношение к ее целебным свойствам более сдержанное.

Отвар надземной части растения назначают внутрь при лихорадочных состояниях, острых бронхитах и пневмонии. Лечебный эффект развивается за счет потогонного действия содержащихся в сырье веществ. Вербену лекарственную рекомендуется включать в сборы для лечения гипотонии.

Наружно отвар применяют в виде компрессов, примочек, обмываний при воспалительных заболеваниях кожи, сыпях, фурункулезе и трудно заживающих ранах. В виде полосканий его используют при воспалении слизистых оболочек и неприятном запахе изо рта. Народная медицина европейских стран издавна использует отвар вербены для лечения простудных заболеваний, трахеитов, ревматизма, зубной и головной боли.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 5 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до первоначального. Принимают по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды. Для усиления потогонного эффекта настой принимают в теплом виде с медом или малиновым вареньем.

При наружном применении и для полосканий 3 столовые ложки сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 20 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Используют в теплом виде.

ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Колючий полукустарник семейства бобовых высотой до 1 м. Стебель растопыренноветвистый с многочисленными колючками. Корень длинный, с глубоко расположенными горизонтальными побегами. Листья простые, очередные, овальные, с видоизмененными побегами-колючками в пазухах. Цветет с мая до осени. Цветки розовые или красные типичного мотылькового строения, расположены на колючках. Плод — боб с четырьмя-пятью почковидными семенами. Созревать начинает в июле.

Верблюжья колючка распространена на юге европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет на глинистых, щебнистых слабозасоленных почвах, в полупустынях и пустынях, на песках, необработанных участках, в орошаемых районах рек и каналов, иногда образует крупные заросли. Является хорошим медоносом.

Используют на корм крупному рогатому скоту, овцам и козам. В жаркую пору на листьях и ветвях колючки (особенно персидской) выделяется буровато-желтая сладкая жидкость под названием «манна», которая на ночь затвердевает. Манна съедобна. Собирают ее утром, встряхивая ветви. В жидком виде она содержится и в корнях. Употребляют как слабительное, мочегонное и жаропонижающее средство, а также при сухом кашле с трудно отделяемой мокротой. Цветки растения идут для приготовления чайных напитков, которые утоляют жажду и снижают потоотделение.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения, реже корни. Траву сушат под навесом, предварительно измельчив. Хранят в мешках 1 год.

Растение содержит эфирное масло, стероиды, алкалоиды, витамины С, К и группы В, каротин, дубильные вещества, кумарины, катехины, флавоноиды, органические кислоты и лейкоантоцианы.

Отвар и настой колючки обладают бактериостатическим, вяжущим, кровоостанавливающим, желчегонным и ранозаживляющим действием. Их используют для профилактики дизентерии, при воспалении толстой и двенадцатиперстной кишок и желчного пузыря, гастритах и язвенной болезни желудка, иногда назначают при простудных заболеваниях и неумеренном кашле.

Препараты верблюжьей колючки проявляют выраженное бактерицидное действие на стрептококки и стафилококки, поэтому их успешно применяют для полоскания горла при ангине, воспалительных заболеваниях ротовой полости, используют для спринцеваний при белях и эрозии шейки матки. Наружно отвар назначают для лечения гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи и при экземе конечностей, закапывают в ухо при гнойных отитах. Для лечения геморроя и при рахите у детей используют в виде ванн.

Для приготовления отвара 20 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим, остужают 1 ч и ос-

торожно сливают с осадка, чтобы в отваре не осталось мелких нерастворимых частиц. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Вечнозеленый сильно игольчатый кустарник семейства вересковых высотой 40—80 см. Листья мелкие, супротивные, цельные. Цветет обильно с июня до поздней осени. Цветки мелкие, розовые, иногда белые, на коротких цветоножках, собраны в однобоковую кисть. Плод — кожистая коробочка. Семена мелкие. Созревают в августе.

Вереск обыкновенный распространен в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири. Растет на песчаных сухих местах, в лесотундре, на песках, по опушкам и на пустошах. Образует обширные заросли. Является хорошим медоносом.

Используют растения как суррогат чая. Из вереска составляют зимние букеты, заготавливают его на корм скоту. Экстракт из семян пригоден для борьбы с сорняками, окрашивания шерсти в желтый цвет и дубления кожи.

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Собирают их во время цветения, срывая верхушки побегов с цветками. Сушат сырье в тени или под навесом, раскладывая на бумаге или мешковине тонким слоем и часто переворачивая. Хранят в закрытой картонной или стеклянной таре 1 год.

Различные части вереска содержат органические кислоты (лимонную и фумаровую), алкалоиды, фенолы и их производные, дубильные вещества, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты (кофейную, феруловую, ванилиновую и др.), кумарины, катехины, тритерпеноиды, сапонины и лейкоантоцианиды.

Препараты вереска обладают успокаивающим, снотворным, мочегонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, вяжущим, ранозаживляющим и противокислотным действием.

Чай из вереска употребляют как успокаивающее и мочегонное средство, способствующее выделению мокроты. Настой травы (верхушки и цветки) применяют при ревматизме, воспалении стенки мочевого пузыря, высокой температуре, кожных заболеваниях, гнойных процессах в мочевыводящих путях, а также при диабете и атеросклерозе.

Отвар и настой назначают при туберкулезе, сухом кашле с трудно отделяемой мокротой, почечнокаменной болезни, воспалении почечных лоханок, болезни печени и селезенки и воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью. В виде припарок и ванн вереск используют при радикулите, ревматизме, подагре, ушибах и переломах костей.

Настойку из сухих цветков и листьев вереска применяют при туберкулезе легких, расстройстве функции нервной системы, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты с повышенной кислотностью, колиты, энтероколиты и др.), воспалительных заболеваниях органов мочевыводящей

системы и для промывания ран. Свежий сок растения показан при подагре, ревматизме и воспалительных заболеваниях глаз. Порошком из листьев и цветков присыпают гноящиеся раны, вялотекущие язвы и ожоги.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения 7—10 дней.

При кожных заболеваниях 3 чайные ложки измельченных листьев и цветков заливают 1 стаканом горячей воды, накрывают плотной тканью, остужают и процеживают. Принимают равными порциями в течение дня.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых. Стебель стелющийся, ветвистый, длиной до 50 см. Листья супротивные, продолговатые, зубчатые, пушистые, с короткими черешками. Цветет с июня по август. Цветки бледно-голубые, реже розовые, собраны в наружную кисть. Плод — коробочка. Созревает в июле.

Вероника лекарственная распространена в европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе. Предпочитает леса, овраги, поляны и луга.

Лекарственным сырьем служат облиственные верхушки растения. Собирают их в начале цветения, срезая ножом у самой земли. Сушат быстро и осторожно, чтобы избежать осыпания цветков и потери естественной окраски.

Сырье содержит дубильные вещества, горечь, гликозиды аукубин и вероницин, эфирное масло, витамины, сапонины, каротин, органические кислоты и танины.

Веронику используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и поносах. Настой травы улучшает аппетит и пищеварение, оказывает положительное действие при заболеваниях дыхательных путей, кашле, бронхиальной астме, подагре, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Горячий настой положительно действует при атонии желудка, коликах кишечника и бронхите.

Препараты вероники обладают кровоостанавливающим действием при наружных и внутренних кровотечениях. Они показаны при головных болях, повышенной нервной возбудимости и бессоннице, особенно в период климакса, а также при зуде половых органов у пожилых женщин, страдающих диабетом и гинекологическими заболеваниями.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают, процеживают и принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 4 раза в день после еды. При лечении заболеваний почек и подагры используют свежий сок растения по 2—3 чайные ложки утром до еды.

Трава вероники, настоянная на растительном масле, и водный настой являются хорошим средством для лечения гнойных ран, грибковых поражений кожи и солнечных ожогов. Заживле-

ние гнойных ран и язв протекает быстрее при прикладывании к ним свежих измельченных листьев.

ВОЛЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ ВОЛЧЬЕ ЛЫКО. Кустарник семейства волчниковых высотой 0,3—1,8 м. Листья очередные, цельнокрайние, продолговато-ланцетные, скрученные на концах ветвей. Цветет в апреле — мае. Цветки трубчатые, розовые, появляются до распускания листьев. Плод — сочная красная костянка с яйцевидной темно-бурой блестящей косточкой. Созревает в июле — августе.

Волчник обыкновенный распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет в тенистых, влажных хвойных и лиственных лесах, по долинам рек, на вырубках и гарях, известковых и гипсовых почвах, в горных тенистых лесах, одиночно или группами, иногда образует заросли.

Используют для плетения женских шляп, мелких корзин и других изделий. В ветеринарии применяют для борьбы с педикулезом у овец.

Лекарственным сырьем служат ветви и кора.

В коре содержатся дитерпеноиды, кумарины, катехины, флавоноиды и сапонины, в ветвях — углеводы, бета-ситостерины, фенолы и кумарины. В листьях найдены кумарины и флавоноиды, в плодах — жирное масло.

Настой и отвар различных частей волчника обладают снотворным, противоэпилептическим, раздражающим, слабительным, антибактериальным, анальгезирующим и противоопухолевым действием. Отвар корней применяют при бессоннице, судорожных припадках, желтухе, дизентерии, воспалении толстой кишки и заболеваниях, вызванных одноклеточными организмами (простейшими).

Настойку коры и ветвей применяют наружно при ревматизме, невралгии, фурункулезе, параличах, туберкулезе кожи и ангине. Внутрь принимают как слабительное, при высокой температуре, кашле и водянке живота. При зудящих дерматозах, зубной боли, закупорке кровеносных сосудов и воспалительных заболеваниях глаз препараты назначают внутрь и наружно. Иногда используют как антигельминтное средство.

Для приготовления отвара 2 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне в закрытой эмалированной посуде 20 мин, процеживают горячим, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 5 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения 5 дней.

Для приготовления настойки 1 г сырья заливают 100 мл 70 %-ного спирта и настаивают 2 недели в темном месте. Принимают по 1—2 капли 3 раза в день после еды. Курс лечения 5—7 дней.

Из настойки коры можно сделать мазь. Для этого 20 мл препарата смешивают сначала с ланолином (50 г), затем постепенно добавляют вазелин (50 г). Больные места смазывают на ночь и хорошо укутывают фланелью. Мазь из зрелых сухих плодов применяют как антиневралгическое средство.

Волчник ядовит, поэтому пользоваться его препаратами можно только по рекомендации и под наблюдением врача.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ. Многолетнее травянистое растение семейства вьюнковых длиной 1—1,5 м. Стебли многочисленные, тонкие, вьющиеся, скрученные спиралью, оплетают соседние растения. Корень стержневой, ветвящийся, уходит в почву на глубину до 2 м. Листья очередные, яйцевидно-эллиптические или продолговатые, расположены на черешках. Цветки белые или розовые, воронковидной формы с продольными темными полосками, со слабым, но приятным ароматом, расположены в пазухах листьев. Цветет в апреле — октябре. Особенность цветов заключается в четкой периодичности открытия соцветий в зависимости от времени суток и изменений погоды. Плод — гладкая коробочка яйцевидной формы с мелкими семенами.

Вьюнок полевой распространен повсеместно — от Беломорья до Средней Азии. Растет вдоль дорог, на полях и в огородах как сорняк. Хозяйственного значения не имеет.

Лекарственным сырьем служат стебли и корни, реже цветки и семена. Свежее сырье значительно активнее сухого. Собирают его в период цветения, чаще всего во время прополки. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 45°С. Готовое сырье имеет характерный горький вкус. Срок хранения 1 год.

Все части растения содержат флавоноиды, витамины С и Е, горечь, а также токсичные алкалоиды конвольвин и конволомин, которые определяют слабительное действие вьюнка.

История применения растения восходит к временам Авиценны, который рекомендовал его для лечения астмы, заболеваний легких, печени и селезенки. В экспериментальных исследованиях на животных доказано гипотензивное, спазмолитическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, местноанестезирующее и раздражающее слизистые оболочки действие. Это свидетельствует об эффективности приема отвара травы внутрь в качестве слабительного, диуретического и ранозаживляющего средства.

В народной медицине используют спиртовые настойки как целого растения, так и отдельных его частей по перечисленным выше показаниям, а также для лечения гипертонической болезни, бронхиальной астмы и бронхитов (отвар цветов), бессонницы (порошок корня внутрь) и в качестве потогонного средства (водный настой семян).

Для приготовления настоя травы 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_4$ стакана утром и вечером.

Внутрь и наружно можно использовать и спиртовую настойку травы. Для ее получения сырье заливают 70 %-ным спиртом в соотношении 1:5, выдерживают 2 недели и процеживают. Принимают по $^1/_2$—1 чайной ложке 3 раза в день до еды как мочегонное и слабительное средство.

В качестве слабительного средства вьюнок полевой используют и в ветеринарии. Лошадям, например, дают до 3 кг сухой травы на прием. Использование свежей травы в больших дозах может вызвать у них смертельное отравление.

Препараты этого растения следует использовать с большой осторожностью.

ВЯЗ ГРАБОЛИСТНЫЙ. Дерево семейства ильмовых высотой до 25 м. Кора светло-бурая, у молодых побегов желто-бурая. Листья очередные, крупные, эллипсовидные, с зубчатыми краями. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в кисть. Цветет в марте — апреле. Плод — орешек, заключенный в перепончатую крылатку.

Вяз граболистный распространен в европейской части СССР, Средней Азии и на Кавказе. Растет на открытых равнинных местах, опушках широколиственных лесов, по горным склонам и ущельям; вдоль рек может образовывать леса и небольшие рощи. Поднимается в горы на высоту до 600 м над уровнем моря.

Древесину используют как ценный материал для производства мебели и фанеры. Луб дерева идет на изготовление канатов и циновок. Молодыми побегами окрашивают шелк в малиновый и желтый цвета, используют их и для выделки кожи. Листья, ветви и почки идут на корм скоту. Вяз граболистный — хороший медонос.

Лекарственным сырьем служат кора и листья. Кору заготавливают при порубке деревьев. Снимают ее специальным ножом или лопатой, изогнутой в виде полукруга. Измельченное сырье подвяливают на солнце и сушат в сушилке при температуре 60...70°С. Листья собирают в первой половине лета в сухую погоду. Сушат в тени, периодически переворачивая. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Кора вяза содержит тритерпеноиды (фриделин), стероиды (дегидроэргостерин, стигмастерин), фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества и лейкоантоцианидины. В листьях найдены витамин С, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (рутин, кемпферол), производные лейкопеонидина и лейкопеларгонидина.

Препараты вяза граболистного обладают вяжущим, противовоспалительным, мочегонным, ранозаживляющим и противомикробным действием. Отвар коры принимают при хроническом воспалении слизистой оболочки желудка, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и поносах, в том числе и дизентерийного происхождения. Отвар, упаренный наполовину, издавна используют в народной медицине при ожогах, сыпях, экземах, гнойных и долго не заживающих ранах.

При наружном применении отвара 2 столовые ложки измельченной коры заливают 2 стаканами кипятка, держат на медленном огне до уменьшения объема в 2 раза и процеживают. Используют в виде примочек. Процедуру проводят 4—5 раз в день.

Для использования внутрь 1 столовую ложку коры заливают 0,5 л кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на

водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_4$—$^1/_2$ стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

ГАЛЕГА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 1 м. Стебель мощный с непарноперистыми сложными листьями, которые снизу поддерживают стрельчатые прилистники. Цветет с июня по сентябрь. Цветки неправильной формы, мотыльковые, собраны в многоцветковые кисти. Флаг у цветка фиолетово-синий, крылья и лодочки белые. Плод — многосемянный стоячий боб с зеленовато-желтыми семенами. Созревать начинает в июне.

Галега лекарственная распространена в европейской части СССР и на Кавказе. Растет по берегам рек и каналов, ручьев, возле дорог, по балкам, среди кустарников, в горных степях, буковых лесах, на опушках лесов и влажных субальпийских лугах. Является хорошим медоносом и инсектицидом.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают верхушки длиной до 20 см во время цветения. Сушат под навесом или на хорошо проветриваемом чердаке. Сырье считается готовым, если стебли при сгибании не гнутся, а ломаются. Хранят в закрытой таре 1 год.

Надземная часть галеги содержит углеводы, алкалоиды, дубильные вещества, флавоноиды, витамины, сапонины, фенолкарбоновые кислоты и их производные, азотсодержащие вещества (галегин и др.), жирное масло и высшие жирные кислоты (пальмитиновую и линоленовую).

Настой травы обладает мочегонным, лактогенным, антибактериальным и антигельминтным действием. Он уменьшает содержание сахара в крови, поэтому его назначают при легких формах диабета.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 0,5 л горячей воды, держат на кипящей водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике 3 суток. Дозу приема настоя определяют индивидуально, исходя из самочувствия больного.

Известно, что усиление жажды и обильное мочеотделение свидетельствуют об увеличении количества сахара в крови. В этом случае настой галеги принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день во время еды. При необходимости дозу увеличивают или уменьшают в зависимости от самочувствия. Лечение следует проводить под контролем врача, периодически проверяя показатели крови и мочи.

Настойку травы готовят на 70 %-ном спирте в соотношении 1:1. Принимают ее по 15—20 капель 3 раза в день после еды. Препарат улучшает работу сердца и заметно снижает кровяное давление.

ГЕРАНЬ КРОВАВО-КРАСНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства гераниевых высотой до 70 см. Стебли восходящие, прямые, разветвленные, у основания кроваво-красные. Корневище горизонтальное, узловатое. Листья округлые. У основания они расположены на длинных черешках, на стеблях сидячие. Цветки одиночные, красные, расположены на длинных цветоножках. Цветет в мае — июне. Плод — сухая коробочка, распадающаяся на односемянные доли с дуговыми клювиками.

Герань кроваво-красная распространена в европейской части СССР, Поволжье и на Кавказе. Растет в светлых лесах, среди кустарников, на лесных опушках, лужайках и сухих южных склонах, преимущественно на известковых почвах. В горах встречается до высоты 1700 м над уровнем моря.

В быту растение используют для дубления кожи.

Лекарственным сырьем служат цветки, листья и корневища. Цветки и листья заготавливают в начале лета. Сушат под навесом или в сушилке при температуре не более 40°С. Корни собирают осенью, отряхивают от земли, промывают и сушат в тени или в сушилке при температуре 50...60°С. Цветки и листья хранят в матерчатых мешочках 2 года, корни в деревянной таре 3 года.

Листья и цветки содержат крахмал, органические кислоты и их соли, дубильные вещества (максимум которых отмечен в период бутонизации растения), витамин С, флавоноиды, антоцианы и эфирное масло. В корнях найдены дубильные вещества и флавоноиды.

Герань обладает вяжущим, седативным, противовоспалительным и противопоносным действием, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы.

Благодаря вяжущим и противопоносным свойствам отвар герани нашел широкое применение в медицине для лечения различных желудочно-кишечных заболеваний и в первую очередь острых и хронических воспалений кишечника (энтероколит), купирования болевого синдрома при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаления слизистой оболочки желудка (гастрит).

Местно отвар применяют в виде компрессов при различных дерматитах, особенно аллергического происхождения, и в виде примочек при фурункулах и карбункулах, флегмонах, абсцессах и язвах. Для остановки носовых кровотечений используют тампоны, смоченные отваром корня растения.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане 5—7 мин, сразу процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Для местного применения отвар разводят водой в 2 раза.

Настой надземной части растения используют как успокаивающее средство и средство, регулирующее сердечно-сосудистую систему, особенно при повышенном артериальном давлении.

При изготовлении настоя 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 8 ч, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают до еды дробными порциями в течение дня.

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ. Многолетнее растение семейства гераниевых высотой до 80 см. Стебель вырастает из корневища. Листья пальчато-разделенные. Стебель и листья покрыты волосками с железками. Цветет с июня по сентябрь. Цветки гераниевого типа, заканчиваются двумя длинными цветоножками. Плод — клювовидное образование, которое после созревания разделяется на односемянные плодики.

Герань луговая распространена в европейской части СССР, Сибири и Средней Азии. Растет на лугах, лесных опушках, полях, в долинах горных рек, лиственных и хвойных лесах, на влажных лесных полянах, среди развалин, около заборов.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения, иногда корни. Траву сушат под навесом или в сушилке при температуре 40...45°С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1 год.

Используют в ветеринарии при сибирской язве у лошадей. В смеси с квасцами герань окрашивает ткани в зеленый цвет.

Корни растения содержат углеводы, крахмал, тритерпеновые сапонины, дубильные вещества, фенолкарбоновые кислоты, катехины и флавоноиды. В надземной части найдены углеводы (сахароза), глюкоза, фруктоза, рафиноза, сапонины, алкалоиды, витамины С и К, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы и лейкоантоцианы.

Различные части растения обладают вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным, антибактериальным, антитоксическим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим и успокаивающим действием.

В народной медицине это растение используют для лечения злокачественных заболеваний и при переломах костей. В зависимости от дозы препараты герани могут возбуждать или угнетать функцию центральной нервной системы, положительно действуют при лечении укусов змей.

Корни и траву назначают при эпилепсии, заболевании верхних дыхательных путей, лихорадке, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтерит), обильных и длительно продолжающихся менструациях и геморроидальных кровотечениях.

Настой травы используют для ванн и примочек при длительно не заживающих гнойных ранах, язвах, нарывах, ревматических болях в суставах, анальных и генитальных свищах. Порошком травы присыпают раны. Настой назначают при ангине и других воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки в виде полосканий. Он показан при белях (спринцевание), мочекаменной болезни, подагре и заболеваниях сердца. При обильном выпадении волос теплым настоем моют голову, не

вытирая ее насухо. Процедуру проводят через 1—2 дня в течение 3—4 недель.

Корни герани используют при дизентерии, нарушении пищеварения и отравлении недоброкачественной пищей. Порошок жуют при кариесе зубов.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченной травы заливают 2 стаканами холодной воды и настаивают 8 ч. Выпивают равными порциями в течение дня. Назначают при анальных и генитальных свищах.

Отвар готовят из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан горячей воды. Кипятят на медленном огне 3—5 мин, охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день во время еды. Этот же отвар разбавляют в 4—5 раз водой и используют для полоскания. Для спринцевания объем жидкости должен быть не менее 1—1,5 л.

ГЛЕДИЧИЯ ОБЫКНОВЕННАЯ. Крупное дерево семейства бобовых высотой 25—46 м. Ветви покрыты острыми темно-бурыми блестящими колючками длиной до 10 см. Листья простые с парными перистыми овальными листочками, зубчатыми по краям. Цветки желто-зеленые, собраны в гроздевидную кисть. Цветет в июне — июле. Плод — плоский, многоплодный, темно-коричневый боб (стручок) длиной до 40 см.

Гледичию обыкновенную культивируют в южных районах нашей страны.

Используют плоды на корм крупному рогатому скоту и кабанам. Семена иногда употребляют как суррогат кофе. Гледичия обыкновенная — хороший медонос.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды, реже молодые листья. Плоды заготавливают, когда стручок приобретает темный цвет и легко ломается. Досушивают их в сушилке при температуре 50...60°С или на открытом воздухе. Листья собирают в первой половине лета в сухую, солнечную погоду. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. Сырье считается готовым, если черешки при сгибании не гнутся, а ломаются. Хранят его в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Плоды содержат тритерпеновые сапонины, алкалоиды (триакантин), флавоноиды, дубильные и слизистые вещества и витамины С и К.

Препараты гледичии обыкновенной применяют при спазмах желудочно-кишечного тракта, что связано с наличием в растении алкалоида триакантина, который активнее, но несколько токсичнее папаверина.

В медицинской практике отвары плодов и листьев используют при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом воспалении желчного пузыря и спастическом колите.

Предпочтение обычно отдают отвару плодов. Однако следует помнить, что они содержат значительное количество сапонинов,

большие дозы которых вызывают отравление. Поэтому при появлении слюнотечения, бледности кожных покровов, тошноты, рвоты или обморока препарат отменяют и назначают промывание желудка. Отвар плодов гледичии рекомендуется применять преимущественно при хроническом запоре.

Отвар листьев действует слабее. Для его приготовления 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день за 30 мин до еды.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ, ИЛИ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ. Многолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой до 1 м. Корневище деревянистое, резко изогнутое, черно-бурое, на изломе розовое, с многочисленными придаточными корнями. Стебель прямостоячий, голый, узловатый, неветвистый. Листья очередные, продолговатые, двух видов: прикорневые и стебельные. Прикорневые — крупные, черешковые; стебельные — мелкие, их черешок срастается с прилистниками в пленчатую трубу — раструб. Цветет в мае — июне. Цветки чаще розовые, мелкие, собраны в верхушечные кисти. Плод — трехгранный, гладкий, темно-коричневый орешек. Созревает в июне — июле.

Горец змеиный распространен от севера до юга европейской части СССР и в Сибири. Растет на влажных, кислых почвах, заболоченных травянистых лугах, по лесным опушкам, среди кустарников на субальпийских лугах.

Используют для дубления кожи, приготовления чернил, окрашивания тканей в желтый и коричневый цвет. Корневища жарят и используют в пищу как заменитель шпината, из них делают суррогат чая и добавляют к ржаной муке при выпечке хлеба. Семена скармливают домашним птицам.

Лекарственным сырьем служат корневища. Вместе с корнями их выкапывают осенью или ранней весной, очищают от земли, промывают в холодной воде, разрезают на куски длиной 10—15 см, провяливают на воздухе и сушат в проветриваемом помещении, под навесом, в сушилке или печи при температуре 45...50°С. В готовом сырье не допускаются потемневшие корни и корневища. Сырье на изломе должно быть розовым, на вкус вяжущим. Хранят в закрытой таре 2 года.

В корневищах содержатся дубильные вещества, катехины, антрахиноны, галловая кислота, крахмал, витамин С и каротин.

Препараты горца обладают вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и мочегонным действием. Вяжущее свойство корневища проявляется медленно, по мере расщепления действующих веществ под влиянием пищеварительных ферментов.

Основным достоинством горца змеиного является способность регулировать функцию желудочно-кишечного тракта при острых и хронических заболеваниях кишечника, сопровождаю-

щихся поносами недизентерийного происхождения. Отвары применяют как вяжущее средство, для лечения ран, кровотечений, фурункулов, воспалительных заболеваний мочевого пузыря и при обильных менструациях. В смеси с ромашкой и травой манжетки корневища используют для спринцевания при воспалении влагалища.

Отвар корневищ горца полезен при камнях в желчном и мочевом пузырях. Для его приготовления 20 г хорошо измельченного сырья заливают 1 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по $1-1^1/_2$ стакана в день.

Отвар горца используют также при язвах, гнойных ранах, стоматитах, желудочно-кишечных кровотечениях. С этой целью 20 г измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают через каждые 2 ч. Для полосканий и примочек 1 столовую ложку отвара разводят в $^1/_2$ стакана воды.

Для спринцеваний готовят настой из травы манжетки, цветов ромашки и корневищ горца, взятых по 5 г. Смесь заливают 1 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и добавляют 0,5 л кипяченой воды. Используют на одно спринцевание. Процедуру проводят через день. Курс лечения 3 недели.

При дизентерии и поносах в период выздоровления иногда принимают порошок корневища горца змеиного по 0,5—1 г 3 раза в день.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ, ИЛИ ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА. Однолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой 20—80 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья ланцетные, длиннозаостренные, почти сидячие, без точечных железок на нижней поверхности. Цветет с июля по сентябрь. Цветки мелкие, розоватые, реже беловатые с зеленоватым оттенком, собраны в густую, короткую, плотную кисть. Плод — широкояйцевидный, выпуклый, черный, лоснящийся орешек. Созревает с июля до осени.

Растет по берегам рек, канавам, на влажных местах, в садах и огородах по всей территории СССР, кроме севера.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее во время цветения, срезая верхушки длиной 10—25 см. Сырье очищают от примесей, раскладывают тонким слоем и сушат в хорошо проветриваемом помещении, на открытом воздухе, в тени или в сушилке при температуре 40...50°С, часто помешивая. При сушке толстым слоем трава чернеет. Хранят в закрытой таре 2 года.

Для лечебных целей нельзя собирать другие виды горца — щавелевый и шероховатый.

Трава горца почечуйного содержит витамин К, дубильные вещества, эфирное масло, уксусную, масляную и аскорбиновую кислоты, флавоноиды, слизи, сахара и пектиновые вещества. Она повышает вязкость и свертываемость крови, способствует сокращению мышц матки и кишечника, оказывает слабительное, мочегонное и слабое противовоспалительное действие, сужает сосуды.

Препараты травы применяют при геморроидальных и маточных кровотечениях, для укрепления десен, лечения атонических и спастических запоров, ран, язв и сыпей. Наружно используют свежий сок растения. Настой противопоказан при остром воспалении почек.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, ИЛИ СПОРЫШ. Однолетнее растение семейства гречишных с лежачим или слегка приподнимающимся ветвистым стеблем длиной до 60 см. Корень вертикальный, малоразветвленный. Листья эллиптические или линейно-ланцетные сероватого или сине-зеленого цвета. Цветет с июля по сентябрь. Цветки розовые, мелкие, пятичленные, сидят в пазухах листьев. Плод — темно-бурый орешек. Созревает с июля до осени.

Спорыш птичий широко распространен по всей стране. Хорошо развивается на бедных песчаных почвах. Растет вдоль дорог, на выгонах, пастбищах, залежах, утрамбованных площадках, стадионах и т. д.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Траву собирают в сухую погоду в период цветения, срезая на длину 40 см. Не рекомендуется заготавливать спорыш в сильно загрязненных местах и в местах выпаса скота. Траву отделяют от примесей и укладывают в мешки. Сушат в проветриваемом помещении, на чердаке с хорошей вентиляцией, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 50...60°С, переворачивая 2—3 раза. Сырье считается сухим, когда стебли становятся ломкими. Хранят в тканевых или бумажных мешочках 3 года.

Трава содержит флавоноид авикулярин, много аскорбиновой кислоты, витамин К, каротин, кремниевую кислоту, смолы, горечи, слизь, дубильные вещества и следы эфирного масла.

Наличие в спорыше биологически активных веществ позволяет с успехом использовать настой этого растения при многих заболеваниях. Установлено, что спорыш обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, противогнилостным и мочегонным действием, уменьшает кровоточивость слизистых оболочек, умеренно снижает кровяное давление, ускоряет заживление ран, повышает иммунитет, увеличивает выведение из организма натрия и хлора, уменьша-

ет кристаллизацию минеральных солей в мочевыводящих путях. Последнее свойство, равно как и увеличение иммунитета, связано с наличием в спорыше растворимых соединений кремниевой кислоты, находящихся в коллоидном состоянии, что препятствует образованию мочевых камней.

Настой травы применяют при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, особенно при сопутствующем нарушении минерального обмена, воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в начальном периоде мочекаменной болезни, а также после удаления камней, при заболеваниях печени, в комплексном лечении туберкулеза, малярии, маточных и геморроидальных кровотечений. Свежую истолченную траву прикладывают к ранам, язвам и ушибам. Ванны из спорыша полезны детям, страдающим различными кожными заболеваниями. Курс лечения 2—3 мес.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—4 раза в день за 20 мин до еды.

Спорыш не токсичен для человека.

ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ, ИЛИ АДОНИС ВЕСЕННИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой до 50 см. Корневище толстое, короткое, темно-бурого цвета. Стеблей несколько, они образуют куст густооблиственных побегов. Листья сидячие, пильчато-разделенные, с узкими линейными дольками. Цветет в марте — мае. Цветки крупные, одиночные, ярко-желтые. Плод — сборная шишкообразная сухая семянка. Созревает в июне — июле.

Горицвет весенний распространен в средней полосе европейской части СССР, на Украине, в Предкавказье, степной части Западной Сибири и в Башкирской АССР.

Размножают горицвет корневищами и семенами. Корневища высаживают осенью или весной во влажную почву, предварительно разрезав их вдоль по числу почек. Ширина междурядий должна быть не менее 60 см, расстояние между растениями 30 см. Семена сеют весной или летом по той же схеме, заделывая их на глубину 2—3 см и присыпая почвоперегнойной смесью с добавкой извести. Прорастают они через 25—30 дней. Первые два года сеянцы развиваются очень медленно. Цветение отдельных растений начинается на 3-й год, а полное развитие наступает на 4—5-й год. Продолжительность выращивания на одном месте не более 10 лет.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее с начала цветения до осыпания плодов. Наибольшей биологической активностью обладает сырье, собранное в фазе цветения. Растение срезают на высоте 10—15 см от поверхности почвы, а не выдергивают, чтобы оно не погибло. В одном и том же месте заготовку проводят не чаще 1 раза в 2—3 года. Со-

бранное сырье рыхло укладывают в открытую тару, так как в мешках оно чернеет. Сушат как можно быстрее в печи или сушилке при температуре 40...50°С, а в жаркую солнечную погоду под навесом или на чердаке, раскладывая тонким слоем на сетку или марлю. Сырье готово, если толстые стебли легко ломаются. Хранят в закрытой таре без доступа солнечных лучей не более 1 года.

В траве содержатся сердечные гликозиды (цимарин, адонитоксин и др.), сапонины, адонидозид, адониловая кислота, хиноны, фитостерин и кумарины. По характеру действия на сердце препараты горицвета занимают промежуточное положение между строфантом и наперстянкой. Биологически активные вещества этого растения меньше кумулируются в организме, чем препараты наперстянки, у которых более выражено седативное и мочегонное действие.

Горицвет весенний регулирует сердечную деятельность, успокаивает центральную нервную систему, оказывает благоприятное действие при одышке, незначительном усилении частоты сердечных сокращений, увеличении печени и отеках, так как обладает мочегонным действием. Препараты горицвета противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, энтероколитах и стенокардии. Лечение проводят только по рекомендации и под наблюдением врача.

В народной медицине настой используют при воспалении почек, одышке, отеке ног и инфекционных заболеваниях (тиф, грипп, скарлатина и др.). Для приготовления настоя 1 столовую ложку травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в сутки через 2 ч.

Из травы горицвета промышленность выпускает препарат адонизид во флаконах по 15 г. Взрослым назначают его по 20—30 капель 2—3 раза в день, детям — по количеству лет.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 80 см. Стебель мощный, прямостоячий, покрыт волосками. Прикорневые листья образуют розетку. Верхние листья простые, остальные — тройные. Цветет с мая по июнь. Цветки желтые, одиночные, с пятью лепестками, расположены на верхушках стеблей. Плод — сборный, состоит из многочисленных односемянных орешков. Созревает в июле — сентябре.

Гравилат городской распространен в европейской части СССР, Средней Азии и Западной Сибири. Предпочитает редколесье, луга, берега рек. Растет около стен, по мусорным местам и в садах.

Лекарственным сырьем служит корень с корневищем, реже надземная часть. Траву собирают в начале цветения — в мае — июне. Корневище с корнями выкапывают поздней осенью, хорошо проветривают и быстро сушат в сушилке при температуре не выше 45°С, чтобы сырье не потеряло аромат гвоздики.

Корневище содержит много дубильных веществ, гвоздичное масло (эвгенол), витамин С, горькие вещества, провитамин А и смолы.

Препараты гравилата обладают отхаркивающим, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим и противокислотным действием. В народной медицине порошок корня употребляют при воспалении верхних дыхательных путей и кашле с трудно отделяемой мокротой по 1 г 3—4 раза в день. Более эффективное действие он оказывает в смеси с медом. На ночь его рекомендуют запивать липовым чаем.

Настой корневища используют при воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья (трава, корни) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по $^1/_4$—$^1/_3$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Наружно препараты назначают при кровотечениях, для полоскания десен и при воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки. В смеси с другими травами его используют для ванн при рахите и кожных заболеваниях у детей.

ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 25—75 см. Стебель мощный, прямой, разветвленный, поросший волосками. Корневище расположено на небольшой глубине. Прикорневые листья длинночерешковые, средние — короткочерешковые, трехраздельные, с большими прилистниками. Верхние листья простые. Цветет в мае — июне. Цветки большие, пониклые, неразвернутые, состоят из пяти пурпуровых чашелистиков и пяти желтых лепестков с красными жилками. Плод — семянка, заканчивается крючком.

Гравилат речной распространен в европейской части СССР, за исключением районов Днепра, Волги, Дона и Заволжья, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Растет в запущенных садах, около заборов, на развалинах, по берегам рек, ручьев, озер, каналов, на сырых лугах, в лесах и среди кустарников.

Используют надземную часть растения. Из молодых листьев готовят салаты, супы и пюре. Стебли охотно поедают козы и овцы, в меньшей степени — лошади и свиньи. Растение является хорошим дубителем кожи. Обладает инсектицидными свойствами.

Лекарственным сырьем служат корневища. Выкапывают их ранней весной или поздней осенью, сразу промывают холодной водой, хорошо провяливают на сквозняке и быстро сушат в сушилке при температуре 40...50°С, часто перемешивая, чтобы сырье не потеряло аромат гвоздики. Хранят в плотно закрытой стеклянной таре 1 год.

Корневища содержат фенолы, углеводы (глюкозу, арабинозу, кетосахара, альдегидосахара и пектины), органические кислоты, эфирное (гвоздичное) и жирное масла, сапонины, алкалоиды, дубильные вещества и витамин С. В листьях найдены витамин С, каротин и дубильные вещества.

Отвар и порошок корневища обладают антисептическим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, тонизирующим, противомикробным, антигельминтным, потогонным и антацидным действием. Их применяют при воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, спастических состояниях толстой кишки и запорах, избыточном выделении газов и рвоте. Порошком присыпают гнойные раны и язвы.

Корневища используют при воспалении почек, желчного и мочевого пузырей, как дополнительное средство при лечении туберкулеза, бронхиальной астмы и кашля. При рахите у детей и туберкулезе кожи отвар используют для ванн. Препараты гравилата эффективны при неврозах, являются тонизирующим средством, повышают потенцию, снимают головные боли, устраняют бессонницу, полезны при ревматизме и геморрое. В стоматологической практике это растение применяют при пародонтозе, язвенно-некротическом стоматите и ларингите.

Порошок из корневищ гравилата готовят в деревянной ступе. Принимают его по 0,05—0,1 г 3 раза в день до еды, запивая водой, но не разжевывая. Курс лечения 7—10 дней.

Для приготовления отвара 6 г корневищ заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. Курс лечения 7—14 дней. Повторяют его через 5—7 дней.

Настой надземной части растения готовят из расчета 1 столовая ложка на 2 стакана кипятка. Настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

ГРАНАТ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Дерево или небольшой кустарник семейства гранатовых высотой до 5 м. Корневая система мощная. Ветви супротивные, гладкие, коричнево-желтого цвета. Листья широколанцетные или округлые на коротких черешках, опадающие. Цветет в мае — июне. Цветки красно-кровавые, одиночные, крупные или в пучках по 2—5 шт. на коротких цветоножках. Плод — ягодообразный, шаровидный, величиной с яблоко, покрыт кожистой кожурой красного или красно-желтого цвета. Внутри находится множество крупных семян с сочным наружным слоем кисловатого вкуса. Плодоносит в сентябре — октябре.

Гранат обыкновенный распространен в Средней Азии и на Кавказе. Растет по сухим каменистым склонам и щебнистым осыпям. Широко культивируют на Кавказе, в Средней Азии и Крыму.

Кору используют для окраски тканей при протраве в разные цвета и для дубления светлых кож. Древесина идет на мелкие поделки, так как она хорошо полируется. Листья применяют как суррогат чая. Из них получают черную краску. Плоды — высоковитаминный диетический продукт. Из них готовят сиропы для кондитерской промышленности и приправы к первым и вторым

блюдам. Плоды являются источником для получения лимонной кислоты.

Лекарственным сырьем служат плоды и их кожура, корни и кора. Кожуру плодов заготавливают после их созревания и в процессе реализации, кору стволов — в период сокодвижения, корни — осенью. Сырье сушат под навесом или в сушилке при температуре не выше 60°С. Хранят в матерчатых мешках 2 года.

Кора содержит углеводы, тритерпеноиды, стероиды, смолы, алкалоиды (изопельтерин, метилизопельтерин и др.), фенолкарбоновые кислоты и их производные (галловую, эллаговую) и дубильные вещества. В листьях имеются стероиды, тритерпеновые и фенолкарбоновые кислоты. В плодах содержатся сахара (до 20 %), органические и тритерпеновые кислоты, витамин С и дубильные вещества.

Препараты граната обладают общеукрепляющим, стимулирующим, противовоспалительным, противопоносным, болеутоляющим, вяжущим, кровоостанавливающим, антигельминтным, жаропонижающим и ранозаживляющим действием.

Отвар коры применяют при воспалительных заболеваниях печени, почек, полости рта, органов зрения, слуха, болях в суставах, при переломе костей, маточных кровотечениях и кровоточивости десен, при поносах и колитах. Порошок коры используют в виде присыпок при нарушении целостности эпителия кожи и ее трещинах. Отвар кожуры плодов назначают для лечения дизентерии.

Свежие плоды эффективны при кашле, простудных заболеваниях и малярии, их назначают как общеукрепляющее средство при истощении организма.

Семена в смеси с медом применяют в виде мази при воспалении ногтевого ложа, гнойных язвах, болезнях уха и носа.

Для приготовления отвара 2 чайные ложки измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^{1}/_{4}$ стакана 2—3 раза в день до еды.

Иногда для изгнания бычьего цепня используют отвар коры гранатового дерева. Для этого 50 г сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 6 ч, кипятят на медленном огне, упаривая жидкость в 2 раза, и процеживают. Выпивают равными порциями в течение 1 ч. Через 30 мин принимают солевое слабительное.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ. Однолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой до 150 см. Корень стержневой, сильноветвистый у корневой шейки и слаборазвитый на глубине. Стебель прямостоячий, красноватый, вверху ветвящийся. Листья очередные, черешковые, треугольно-сердцевидные. Цветет в июле. Созревает в августе. Цветки белые или розовые с простым околоцветником, собраны в кисть. Запах приятный, медовый. Плод — трехгранный орешек.

Гречиха посевная распространена в средней полосе европейской части СССР, на Украине и в Белоруссии. Возделывают для получения зерна, рутина и как медонос.

Используют в народном хозяйстве. Белки зерен гречихи по питательности близки к белкам бобовых, жиры устойчивы к окислению, поэтому гречневая крупа долго хранится. Гречневая каша с молоком имеет полный состав незаменимых аминокислот, которые организм человека не в состоянии полностью синтезировать. Она необходима истощенным больным, людям пожилого возраста и детям. Отходы обработки зерна используют на корм скоту и птице. Молотую, просеянную на мелком сите гречневую муку рекомендуется применять в качестве детской присыпки.

Лекарственным сырьем служат верхушки цветущих облиственных растений. Собирают их во время цветения. Сушат на воздухе в тени. Из листьев и цветков получают витамин Р — рутин. В траве обнаружены хлорогеновая, галловая, протокатехиновая и кофейная кислоты.

Для лечения и профилактики всех состояний, которые сопровождаются кровоизлияниями (в мозг, сердце, сетчатку глаза, кожу и слизистые оболочки), витамин Р обычно применяют совместно с витамином С. При повышенной свертываемости крови препараты из гречихи противопоказаны.

В народной медицине настой листьев и цветков гречихи назначают как отхаркивающее средство и для профилактики атеросклероза. Свежие листья прикладывают к гноящимся ранам и фурункулам.

ГРЫЖНИК ГЛАДКИЙ. Мелкое многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных с многочисленными разветвленными лежачими стеблями длиной 5—15 см, прижатыми к земле и покрытыми супротивными, мелкими, эллиптическими листьями. Корень стержневой. Цветет в мае — августе. Цветки невзрачные, зеленоватые, собраны в клубочки в пазухах верхних листьев. Плод — односемянная нераскрывающаяся коробочка. Созревает в июле — сентябре.

Грыжник гладкий распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет по сухим песчаным местам, лугам, вдоль дорог, на прибрежных песках.

Используют для мытья шерсти животных, так как при растирании с водой он образует пену, которая хорошо смывает грязь.

Лекарственным сырьем служит трава, эффективность которой зависит от чистоты сырья, правильной сушки и хранения. Собирают ее во время цветения, тщательно очищая от песка и других примесей. Сушат в тени на открытом воздухе или на проветриваемом чердаке. Готовое сырье должно иметь желтовато-зеленый цвет с запахом кумарина. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре 2 года. Растение ядовито.

Трава содержит кумарин, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, эфирное масло, гликозид герниарин и метиловый эфир умбеллиферона.

В народной медицине многих стран эту траву считают специфическим средством для лечения острых воспалительных процессов и спазмов мочевого пузыря. Широко используют при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, воспалении простаты и суставов, как профилактическое средство против образования камней в почках, при подагре, водянке и ревматизме. Иногда грыжник оказывается полезным при недержании мочи. В народе считают, что он снимает мышечные боли после тяжелой физической нагрузки, особенно у нетренированных людей.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 3—5 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды.

Грыжник волосистый, встречающийся в СССР, обладает теми же свойствами, что и грыжник гладкий.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 1—2 м. Корневище короткое, толстое, мясистое, чаще многоглавое. Корни немногочисленные, толстые. Стебель бороздчатый, волосистый. Листья очередные, черешковые, крупные, верхние — мелкие, сидячие, снизу они густоопушенные, бархатисто-войлочные, сверху — жестковолосистые. Цветет в июле — сентябре. Цветки золотисто-желтые, собраны в немногочисленные корзинки. Плод — четырехгранная, продолговатая, бурая семянка. Созревает в августе — октябре.

Девясил высокий распространен на Кавказе, в Средней Азии, лесной и лесостепной зонах европейской части СССР и Западной Сибири. Растет на лугах, полянах, по опушкам лиственных и сосновых лесов, берегам рек и озер, в местах выхода грунтовых вод. Размножается семенами или обрезками корневищ с почками. Из семян предварительно выращивают рассаду. Высаживают кусты на расстоянии 0,8—1 м в хорошо подготовленный и удобренный грунт. Растение нетоксично, его надземную часть охотно поедают лошади и козы.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. При заготовке их выкапывают, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и тонкие корешки, промывают в холодной воде, разрезают на куски длиной 10—20 см и на несколько частей вдоль. Почерневшие, отмершие и поврежденные вредителями корни отбрасывают. Сырье провяливают 2—3 дня на открытом воздухе и сушат в теплом, хорошо проветриваемом помещении или сушилке при температуре не выше 40°С, раскладывая слоем не более 5 см. Хранят в мешках, деревянной или стеклянной таре 3 года.

Корни и корневища содержат инулин, сапонины, смолы, камедь, слизь, пигмент, уксусную и бензойную кислоты, алкалоиды, витамин Е и эфирное масло, основной составной частью

которого является геленин — смесь различного вида лактинов (алантолактон и др.). Эфирное масло является хорошим антисептическим средством и может служить для ароматизации кулинарных изделий. В консервной и рыбной промышленности корни и корневища девясила используют как пряность и в качестве заменителя имбиря. Из них можно получить хорошую синюю краску, если смешать настой с карбонатом калия или калиевой щелочью.

Девясил обладает противовоспалительным, желчегонным, отхаркивающим и слабым мочегонным действием, замедляет перистальтику кишечника и его секреторную активность и в то же время повышает выведение желчи в двенадцатиперстную кишку, что в сочетании с антисептическим эффектом положительно сказывается при лечении органов пищеварения. Клинически доказано, что препарат алантон, полученный из девясила, усиливает кровообращение в слизистой оболочке желудка, ускоряет процесс заживления язв, увеличивает количество связанной соляной кислоты и уменьшает содержание пепсина, что положительно сказывается на течении болезни. Алантон повышает аппетит, способствует увеличению массы тела, особенно у ослабленных больных.

Применяют девясил при заболеваниях дыхательных путей и бронхитах с повышенной секрецией густой вязкой мокроты, при кашле, гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Он обладает антимикробным и противоглистным свойствами, особенно при аскаридозе. Его используют при геморрое, нерегулярных менструациях, ревматизме и сахарном диабете.

В болгарской народной медицине настойку корня применяют при сердцебиениях, головных болях, эпилепсии, коклюше и как средство, предупреждающее преждевременные роды. При лечении ревматизма корень девясила используют в смеси с корнем лопуха.

Корень и корневище девясила назначают в виде отвара, настоя, настойки, порошка или мази. Мазь назначают при экземе и зуде кожи.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 1 ч до еды в теплом виде.

При использовании настоя 2 чайные ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 ч и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Настойку готовят из корня. Для этого 20 г сырья заливают 100 г 70 %-ного спирта, настаивают 8—10 дней в теплом месте, ежедневно встряхивая, и процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Измельченный порошок принимают на кончике ножа 3—4 раза в день до еды.

Мазь готовят небольшими порциями на свином несоленом сале. Хранят в холодильнике, так как при комнатной температу-

ре она быстро прогоркает. Для этого 1 столовую ложку молотого сырья и 4—5 ложек сала варят 15 мин и в горячем виде процеживают через плотную ткань. Пораженные места смазывают 1 раз в день до улучшения состояния. В дальнейшем пораженное место несколько дней обмывают теплым отваром корня.

ДЕСКУРАЙНИЯ СОФИИ. Однолетнее растение семейства крестоцветных с неприятным запахом высотой 15—80 см. Стебель прямой, густооблиственный, листья дважды и трижды перисто рассечены на продольные дольки. Цветет в мае — августе. Цветки бледно-желтые, собраны в кисти. Плод — слегка изогнутый, бугорчатый стручок с резкой жилкой посередине. Семена множественные, мелкие, овальные, коричневые. Созревают в июне — сентябре.

Дескурайния Софии распространена в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет на солонцеватых почвах, в мусорных местах, богатых азотом, вдоль заборов, дорог и оврагов, в заброшенных местах после пастьбы скота образует заросли.

Используют семена как заменитель горчицы. В ветеринарии растение применяют при гельминтозе и поносе у лошадей и крупного рогатого скота. Растение является хорошим кормом для верблюдов, но ядовито для овец.

Лекарственным сырьем служат корни, листья, цветки, семена и надземная часть. Корни заготавливают в августе — сентябре, после созревания плодов, сушат обычным способом. Семена собирают по мере созревания стручков, обрывая или срезая их целыми кистями. Стручки сушат на открытом воздухе и протирают. Семена просеивают через сито. Листья заготавливают во время цветения растения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. Листья хранят в картонной таре, семена — в стеклянной 2 года.

Надземная часть растения содержит бета-ситостерин, сапонины стероидные, алкалоиды, кумарины, флавоноиды, горчичное масло и витамины С,, Е и Р. В семенах найдены органические кислоты, бета-ситостерин, жирное масло, содержащее линолевую, арахиновую, эруковую и другие жирные кислоты. В составе горчичного масла имеются бензилизотиоцианат, аллилтиоцианат и аллилсульфид.

Препараты дескурайнии Софии обладают вяжущим, противорвотным, диуретическим, антигельминтным, антисептическим, жаропонижающим, потогонным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием, семена имеют слабительное свойство.

Настой надземной части растения и отвар корня применяют при бронхитах, почечно- и желчнокаменной болезнях, отеках, рожистом воспалении, малярии, кори, скарлатине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки. Отвар листьев показан при поносах, кровохарканье, истерических припадках, для спринцеваний при белях, промывании гнойных ран, язв и фурункулов. Истолченные свежие листья прикладыва-

ют к свежим и гнойным ранам, соком промывают изъязвленные опухоли и вялотекущие и долго заживающие язвы.

Семена используют как отхаркивающее, общетонизирующее и ранозаживляющее средство, а также при лихорадке, бронхите, дизентерии, нервном возбуждении и нарушении ритма сердца. Настой семян обладает мочегонным, противоглистным и кровоостанавливающим действием. Жидкий спиртовой экстракт семян повышает тонус и усиливает перистальтику кишечника при атонических запорах.

Для приготовления жидкого экстракта 30 г семян заливают 70 %-ным спиртом в равном соотношении, настаивают 3 недели и процеживают. Принимают по 15—20 капель после еды.

Настой семян готовят из расчета 5 г семян на 1 стакан кипятка. Нагревают в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

ДИОСКОРЕЯ НИППОНСКАЯ. Многолетняя травянистая лиана семейства диоскорейных с вьющимся стеблем длиной до 4 м. Корневище толстое, разветвленное, горизонтальное, с боковыми ответвлениями. Молодые участки корневища светлые. Листья очередные, черешковые, с жилкованием. Нижние — семилопастные, средние — пяти- и трехлопастные, нижние — почти без лопастей. Цветет в июле — августе. Плод — трехгранная вытянутая коробочка. Семена созревают в августе — сентябре.

Диоскорея ниппонская распространена в Приморском и Хабаровском краях. Растет в широколиственных лесах, на вырубках, пожарищах и старых залежах. Некоторые виды диоскореи, например дельтовидную, культивируют в Крыму и на Кавказе, но можно выращивать в Подмосковье и других равноценных по климатическим условиям районах.

Размножают клубнями и семенами. Размещают на хорошо удобренных почвах. Глубокая обработка почвы не рекомендуется, так как при этом образуются тонкие, длинные клубни и корневища, которые неудобно собирать. Корневища сажают осенью на глубину 6—10 см в предварительно нарезанные борозды, хорошо удобренные органикой, с междурядьями 60—70 см и расстоянием между корневищами в ряду 20—30 см. Уход заключается в прополке сорняков и рыхлении почвы. Выкапывают корневища осенью на 3—4-й год.

Лекарственным сырьем служат корневища. Заготавливают их с апреля до глубокой осени. Выкапывают лопатой, отряхивают от земли, удаляют стебли и загнившие части, моют холодной водой и режут на куски длиной 30 см, подвяливают и сушат

в день сбора в сушилке при температуре 60...70°С. Можно сушить их на солнце или на чердаке с хорошей вентиляцией. Готовое сырье при сгибании с треском ломается. Срок хранения 3 года с ежегодным контролем на активность сырья.

Корневища содержат различные органические соединения. Наиболее важными из них являются водорастворимые стероидные гликозиды (сапонины).

Отвар и порошок корневищ обладают антисклеротическим и мочегонным действием, снижают кровяное давление, усиливают выделение желчи и уменьшают свертываемость крови. Их применяют при атеросклерозе различного происхождения и локализации в качестве лечебного и профилактического средства. Положительное действие диоскореи связано с торможением всасывания холестерина в кишечнике, что сопровождается понижением его содержания в крови. Белки крови в этом случае способны удерживать холестерин в состоянии коллоидного раствора, что уменьшает возможность его отложения в стенках сосудов. Препараты диоскореи улучшают самочувствие, память, нормализуют сон.

Лечение проводят циклами по 20—30 дней с 7—10-дневными перерывами. Курс лечения не менее 3—4 мес. Прием препаратов диоскореи особенно эффективен в начальных стадиях атеросклероза. Побочного действия не выявлено. При появлении зуда, потливости и понижении аппетита следует уменьшить дозу или временно отменить препарат. Сапонины диоскореи раздражают желудочно-кишечный тракт, поэтому отвары и порошок всегда следует принимать после еды.

Для приготовления отвара 1,5 г измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, держат в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Двулетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 50—100 см. Стебель чаще одиночный, ветвистый, в верхней части опушенный. Листья очередные, черешковые, тройчатые, сверху сизовато-зеленые, снизу более бледные, мелкозубчато-пильчатые. Прилистники шиловидные. Корень стержневой, разветвленный. Цветет в июне — октябре. Цветки пониклые, желтые, на длинных цветоносах, собраны в пазушные кисти. Плод — яйцевидный боб с шиловидным носиком. Созревает в августе.

Донник лекарственный распространен повсеместно. Известно около 20 видов. В СССР произрастает 11. Встречается на залежах, вдоль дорог, в оврагах, на лугах и в посевах.

Используют в промышленности для ароматизации табака и приготовления зеленого сыра и в ликеро-водочной промышленности. Из донника получают краску. Сухие листья и цветки служат приправой для супов, салатов и компотов. По кормовым достоинствам трава донника не уступает люцерне и клеверу.

Является хорошим медоносом. Донниковый мед светло-янтарного цвета с тонким ароматным запахом.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Верхушки травы собирают в начале цветения. Сушат при хорошей погоде в тени — под навесом или на чердаке, связывая в пучки или раскладывая тонким слоем. Сухое сырье обмолачивают, отбирают цветки и измельченные листья, а толстые стебли выбрасывают. Хранят в плотно закрытой таре 2 года.

В траве найдены кумаровая и мелилотовая кислоты, мелилотин, дикумарол, кумарин, мелилотозид, производные пурина, жироподобные вещества, белок и эфирное масло.

В медицинской практике донник назначают как противосудорожное средство, при стенокардии и закупорке коронарных сосудов. Он входит в состав сборов для лечения ревматизма.

В народной медицине используют как мягчительное, болеутоляющее и отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных органов, при болях в мочевом пузыре и почках, мигрени, климаксе, гнойном воспалении среднего уха, головной боли, гипертонической болезни и атеросклерозе. Донником лечат фурункулы, карбункулы, гнойные раны, воспаление молочных желез и суставной ревматизм, используют как ранозаживляющее средство.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день после еды. Для лечения фурункулов настой готовят несколько иначе: 1 столовую ложку травы заливают $1^1/_2$ стаканами кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают в теплом виде 3 раза в день по $^1/_2$ стакана во время еды или используют в виде компрессов и промываний.

Настой донника повышает количество лейкоцитов в крови у больных лучевой болезнью, а в смеси с цветками мать-и-мачехи, травой центаврии и манжетки, взятых поровну, помогает при воспалении яичников. Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10—15 мин, остужают, процеживают и принимают по $^1/_3$ стакана 6 раз в день в течение 3—4 недель. На период лечения рекомендуется полностью воздерживаться от половой жизни.

ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ. Крупный, сильноветвистый кустарник семейства бобовых высотой 50—150 см. Листья очередные, простые, вытянутые по оси, с боковыми жилками на пластинках. Цветет в июне — июле. Цветки средних размеров, пятичленные, неправильные, желтые, собраны в длинные кисти. Плод — продолговато-линейный, сплющенный боб.

Созревает в августе — сентябре.

Дрок красильный распространен в Прибалтике, Поволжье, верховьях Днепра, Западной Сибири, на Дону и Оби. Растет в светлых, сухих лесах, среди кустарников, на опушках и склонах холмов. Предпочитает карбонатные и песчаные почвы.

Используют растение для окрашивания тканей в желтый цвет.

Лекарственным сырьем служит верхняя облиственная часть веток с цветками. Заготавливают их во время цветения и рыхло укладывают в корзины. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 45...50°С. Готовое сырье должно быть зеленым, без примесей потемневших частей. Хранят в картонных коробках 1 год.

Надземная часть содержит алкалоиды (цитизин, метилцитизин и др.), витамин С, дубильные вещества и флавоноиды. В цветках найдено эфирное масло.

Настой и отвар дрока обладают мочегонным, слабительным, желчегонным, лактогонным и сосудосуживающим действием, стимулируют функцию щитовидной железы, сокращают мышцу матки. Их применяют при отеках сердечного и почечного происхождения, воспалении печени, мочевого и желчного пузыря, а также при ревматизме, подагре и аллергическом дерматите. Они эффективны при маточных кровотечениях, бронхиальной астме и хроническом бронхите.

Дрок входит в состав сборов для лечения почек, урологических заболеваний, гипертонической болезни и астенических состояний. Наружно его назначают при поражении кожи грибком, фурункулезе, лишаях, золотухе и для полоскания горла. Цветки и плоды применяют для выведения бородавок. Для этого 5—7 дней их настаивают на водке в соотношении 1:10. На больное место накладывают на ночь в виде тампона. Курс лечения 7—10 дней. Здоровую кожу вокруг заклеивают пластырем.

Для приготовления мочегонного, слабительного и желчегонного отвара 15 г сухой травы заливают 0,5 л сырой воды, кипятят на малом огне, пока не выкипит $^1/_3$ жидкости, охлаждают и процеживают через два-три слоя марли. Принимают через день по 2 столовые ложки каждые 2 ч до наступления эффекта.

Дрок красильный — ядовитое растение, поэтому пользоваться им следует только под наблюдением и по указанию врача.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Крупное листопадное дерево семейства буковых высотой до 40 м. Корень мощный, ветвистый. Крона раскидистая. Кора у молодых побегов гладкая, оливково-бурая, у старых — буро-серая, трещиноватая. Листья очередные, простые, продолговато-яйцевидные, голые, блестящие, с выступающими жилками. Цветет в мае. Цветки однополые. Мужские собраны в повислые кисти (сережки), женские расположены в многочисленных чешуйчатых обертках. Плод — желудь. Созревает в сентябре.

Дуб обыкновенный распространен в СССР, встречается на Кавказе, Урале, в европейской части, Крыму и Закавказье.

Лекарственным сырьем служит кора, реже желуди. Сбор коры разрешен только на участках, намеченных для вырубки. Ее заготовку ведут во время сокодвижения. Кора не должна содержать примесей древесины и пробкового слоя. Для удобства заготовки на тонких стволах и молодых деревьях делают кольце-

вые разрезы на расстоянии 30 см друг от друга и соединяют их продольным разрезом. В месте соединения кольцевого и продольного разрезов край коры поднимают ножом и снимают весь надрезанный участок. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Готовое сырье представляет собой полоски коры длиной 25—30 см, толщиной 2—6 мм, поверхность которых слегка морщинистая, серо-бурая. Хранят в деревянной таре или мешочках до 5 лет.

Кора содержит дубильные вещества, галловую и эллагалловую кислоты, пентозаны, пектины, флавоноиды (кверцитин, кверцит и др.), крахмал, слизь и флобафен.

Препараты дуба обладают вяжущим, противовоспалительным и противогнилостным действием. Танин (основная действующая часть дубильных веществ коры) при нанесении на рану соединяется с белками, образуя защитную пленку, которая предохраняет ткань от местного раздражения, отчего воспаление и боль уменьшаются. Танин взаимодействует с белками микроорганизмов, приостанавливает их рост или приводит к гибели.

Отвар коры используют при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта, зева, глотки, при стоматитах и кровоточивости десен. Внутрь его принимают при поносах, хронических воспалениях кишечника, мочевыводящих путей и мочевого пузыря.

Положительное действие коры отмечено при лечении хронических гнойных язв, незаживающих ран, пролежней, мокнущих экзем, геморроя и обильных белей (спринцевание). Для приготовления мази 2 части коры, 1 часть почек черного тополя, 5 частей сливочного масла и по 1 части зверобойного и розового масла смешивают, настаивают в теплом месте 10—12 ч, доводят до кипения и процеживают в банку. Хранят в холодильнике. Пораженное место смазывают 10 дней. Лечение повторяют 4—5 раз с перерывом в 5—10 дней.

Отвар коры дуба используют для полоскания слизистой оболочки полости рта при воспалительных процессах до 6—7 раз в сутки, а в виде примочек — для лечения ожогов. При потливости ног делают ванны, добавляя к коре дуба свежие листья березы и хвощ полевой. Пребывание в дубовом лесу снижает раздражительность и нормализует сон.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки коры заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного. В аптеках продают кору дуба в пачках по 100 г.

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ. Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 1 м. Корень стержневой, ветвистый. Стебель прямостоячий, гладкий, вильчатоветвистый. Листья очередные, крупные, яйцевидные, длинночерешковые, выемчато-зубчатые, с заостренной вершиной. Цветки одиночные, верхушечные или пазушные, крупные, белые, пахучие. Цветет в июне — августе. Плод — яйцевидная коробочка, густо покрытая неравными шипиками, при созревании раскрыва-

ется на четыре створки. Семена матово-черные, сплюснуто-почковидные. Растение ядовито.

Дурман обыкновенный распространен в европейской части СССР, Крыму, Западной Сибири, на Украине и Кавказе. Растет по залежам возле жилья, на свалках, замусоренных местах, по берегам рек, вдоль дорог, в садах и огородах.

Лекарственным сырьем служат листья, трава (верхушки) и семена. Листья и траву собирают во время цветения растения в перчатках. Сушат сразу же в тени, на хорошо проветриваемом чердаке или в сушилке при температуре 40...50°С. Семена заготавливают осенью из зрелых плодов, сортируют и сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытых банках или коробках с хорошо закрывающимися крышками 2 года.

Листья этого растения содержат такие алкалоиды, как гиосциамин, скополамин и атропин.

Препараты из листьев дурмана оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, снимают спазм гладкой мускулатуры внутренних органов и уменьшают секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине дурман применяют при невралгии, бронхиальной астме, судорожном кашле, коклюше, упорной икоте, эпилепсии, при чрезмерном половом влечении у женщин, сильных спазмах желудка и кишечника, для лечения частичного выпадения матки и толстой кишки, а также для длительного лечения ревматизма (наружно).

Фармацевтическая промышленность выпускает ряд препаратов дурмана: сбор противоастматический, астматол, астматин, дурманное масло.

Противоастматический сбор содержит 2 части листьев красавки, 1 часть листьев белены, 6 частей листьев дурмана и 1 часть натрия нитрата. Указанная смесь представляет собой порошок буровато-зеленого цвета со своеобразным запахом, который используют при бронхиальной астме. Для этого сжигают $^1/_2$ чайной ложки порошка и вдыхают дым или выкуривают сигарету, набитую сырьем. Порошок, выпускаемый в виде сигарет, носит название «Астматол».

Астматин представляет собой смесь, содержащую 8 частей листьев дурмана, 2 части листьев белены и 1 часть натрия нитрата. Назначают ее при бронхиальной астме. Используют в виде сигарет.

Масло дурманное — прозрачная маслянистая жидкость от желтого до желто-зеленого цвета со своеобразным запахом. Назначают наружно для растираний при невралгии и ревматизме. Входит в состав жидких мазей, используемых для растираний.

Для вдыханий используют также настой листьев дурмана. Для его приготовления 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане 5 мин, затем в течение 15—20 мин через нос вдыхают пары препарата.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой до 80 см с сильным ароматическим запахом. Корневище косое, ползучее, ветвистое. Четырехгранные, прямостоячие, ветвистые стебли покрыты мягкими волосками. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, по краю мелкозубчатые. Цветет в июле — сентябре. Цветки мелкие, пурпуровые, многочисленные, собраны в колоски. Плоды созревают в августе — октябре.

Душица обыкновенная широко распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Средней Сибири, Средней Азии и Казахстане. Растет на суходольных лугах, по опушкам лесов, в зарослях кустов, на залежах и вырубках. Является хорошим медоносом.

Душица введена в культуру. Размножают ее рассадой. В начале развития она требовательна к теплу. Предпочитает легкие, хорошо удобренные почвы. Выращивают ее на одном месте несколько лет. Участок осенью перекапывают на глубину 22—25 см, а весной тщательно разбивают почву граблями. Под осеннюю перекопку вносят по 2—3 кг навоза на 1 $м^2$ и 200 г суперфосфата. В период вегетации растения подкармливают аммиачной селитрой из расчета 100—150 г на 1 $м^2$.

Семена высевают ранней осенью или весной. Ширину междурядий делают 60 см, расстояние между растениями — 40—50 см. Эта культура растет медленно, поэтому в начальный период почву поддерживают чистой от сорняков. В последующие годы душица не нуждается в особом уходе. Междурядья обрабатывают 2—3 раза за вегетацию.

Используют в пищевой промышленности для приготовления кваса, приправ к различным консервам и при засолке огурцов. Эфирное масло входит в состав одеколона, мыла, пасты и помады. Цветки применяют для окрашивания шерсти в оранжево-красный цвет, а листья — в ликеро-водочном производстве.

Лекарственным сырьем служат цветущие и облиственные части растения. Их срезают длиной до 20 см и раскладывают слоем 5—7 см на бумаге или ткани. Сушат в помещении с хорошей вентиляцией или под навесом, периодически переворачивая. Затем траву обмолачивают или протирают на крупноячеистом сите, отделяя от стеблей. Хранят в хорошо закрытых стеклянных банках 3 года.

Сырье содержит эфирные масла, фенолы, тимол, геранилацетат и другие соединения, а также аскорбиновую кислоту, жирные масла и дубильные вещества.

Препараты душицы оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез и перистальтику кишечника, поднимают тонус гладкой мускулатуры матки. Душица обладает противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим, желчегонным, мочегонным и отхаркивающим действием.

Настой травы принимают при атонии кишечника, гастритах с пониженной кислотностью, воспалении кишечника, запорах

и избыточном скоплении газов. При бронхитах с плохо отделяемой мокротой душицу используют в виде чая. Ее настой рекомендуют как седативное средство при гипертонической болезни, нервном возбуждении и бессоннице. Крепкий чай из душицы вызывает обильное потоотделение.

Наружно в виде примочек и ванн душицу используют при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезах, а также как средство для заживления ран.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают сырье. Принимают по $^1/_2$ стакана 2 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Промышленность выпускает брикеты травы душицы массой 75 г, разделенные бороздками на 10 равных долек по 7,5 г. Дольку брикета заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15—20 мин, процеживают и принимают по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день до еды в теплом виде.

ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Однолетнее растение семейства дымянковых высотой 8—40 см. Стебель ветвистый, стелющийся. От воскового налета все растение имеет серовато-зеленый вид. Листья очередные, триждыперисторассеченные, с узкими дольками. Цветет почти все лето. Цветки неправильной формы, на коротких цветоножках, грязно-малинового цвета, собраны в кисть. Плод — буроватый круглый орешек, сверху вдавленный. Созревает в июле — октябре.

Дымянка лекарственная распространена по всей европейской части СССР, на Кавказе и юге Западной Сибири. Растет на огородах, пустырях, свалках и мусорных местах.

Используют как превосходный желтый краситель. Коровы и овцы охотно поедают эту траву, козы — в небольшом количестве, а лошади не трогают ее совсем.

Лекарственным сырьем служит все растение. Собирают его во время цветения. Сушат любым способом, раскладывая тонким слоем, но быстро, чтобы сырье не почернело. В печах температура не должна превышать 40...50°С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

В сырье содержатся органические кислоты (фумаровая, янтарная, гликолевая, яблочная, лимонная и аскорбиновая), витамин К, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая), дубильные вещества и флавоноиды.

Препараты дымянки оказывают противоаритмическое, противовоспалительное, мочегонное, противочесоточное, противомалярийное и тонизирующее действие.

В народной медицине дымянку применяют при кровотечениях (геморроидальных, кишечных, маточных и внутренних органов), истощении, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся снижением кислотности и переваривающей способности, а также для улучшения аппетита. Настой дымянки усиливает выделение желчи и желудочного сока, улучшает пищеваре-

ние, снижает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, ликвидирует запоры. Используют его для спринцевания влагалища при белях.

Настой свежих листьев растения рекомендуют при заболевании желчного пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, туберкулезе легких, бронхите и болях в животе. Для его приготовления 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2—3 ч, процеживают и принимают по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день до еды.

При перечисленных заболеваниях можно употреблять свежий сок. Для его приготовления растения промывают сначала в проточной холодной воде, затем в теплой, ошпаривают кипятком, пропуская через мясорубку, отжимают, разводят водой (1:1) и кипятят 2—3 мин. Принимают по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 20 мин до еды. Неразбавленный сок используют для смазывания тела при чесотке, сыпи, экземе, лишаях. Для полоскания полости рта и десен 1 чайную ложку сока разводят в стакане теплой воды.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Крупное двулетнее растение семейства сельдерейных высотой до 2 м. Корневище короткое, толстое, с многочисленными корнями и ароматным запахом. Стебель прямостоячий, ветвистый, внутри полый с сизым налетом. Листья крупные, очередные, голые, дважды- и триждыперистые, с цилиндрическими черешками и вздутыми перепончатыми влагалищами. Цветет на 2-й год жизни, в июне — августе. Цветки белые, мелкие, собраны в шаровидный зонтик. Плод — двусемянка соломенно-желтого цвета.

Дягиль лекарственный распространен в европейской части СССР и Западной Сибири. Растет по сырым местам — на полях, по берегам рек, ручьев, озер и на лесных опушках.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями, обладающие приятным освежающим запахом. В 1-й год растения собирают осенью, на 2-й — ранней весной. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, моют холодной водой и разрезают поперек. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 35...40°С, раскладывая тонким слоем. Сырье имеет ароматный запах. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре 3 года.

В корневище и корнях содержатся эфирное масло, фурокумарины, органические кислоты, фитостерины, дубильные вещества и смолы.

Препараты дягиля обладают противовоспалительным, мочегонным, потогонным и ранозаживляющим действием. Они способствуют расслаблению гладкой мускулатуры внутренних органов, усиливают секрецию желудочных и бронхиальных желез, оказывают бактерицидное действие, подавляют процессы брожения в кишечнике. Дягиль оказывает тонизирующее влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, повышает желчеотделение и секрецию панкреатического сока. При по-

дагре, ревматизме и болях в пояснице используют спиртовые настойки для растираний.

Для приготовления отвара 3 столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин и процеживают. Принимают в горячем виде по $^{1}/_{2}$ стакана 2—3 раза в день после еды.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ. Кустарник семейства розоцветных высотой до 1,5 м. Корневище многолетнее. Двулетние стебли покрыты многочисленными шипами. Листья тройчатые, с шипами, расположены на черешках. Среди них имеются пильчатые листочки, поросшие волосками. Цветет в июне — июле. Цветки собраны в редкие кисти. Плод — сложная, сочная костянка. Созревает в июле — августе.

Ежевика сизая распространена по всей европейской части СССР, в Сибири, Средней Азии, Крыму и на Кавказе. Растет в лесных кустарниках, на просеках, опушках и каменистых откосах.

В культуре размножают верхушечными и стеблевыми почками или корневыми отпрысками, предоставляя площадь питания не менее $1{,}5—2\times0{,}75$ м на одно растение. Осенью вносят 2 кг навоза и по 45 г фосфора и калия, а весной — 30—45 г азота на 1 м^2. В период вегетации почву рыхлят 5—6 раз.

Плоды используют в свежем и сушеном виде для приготовления сока, варенья, мармелада, джема, компота и кондитерских изделий. Сок из ягод ежевики иногда применяют для окраски любых видов тканей без протравы в фиолетовые и красно-фиолетовые цвета. Листья являются прекрасным заменителем китайского чая.

Лекарственным сырьем служат молодые листья и зрелые плоды. Собирают их все лето. Сушат в тени, под навесом, на чердаке или в печи при температуре до 50°С. Сухие листья должны сохранять естественный цвет.

В листьях содержатся дубильные вещества, органические кислоты (аскорбиновая, яблочная, щавелевая и молочная), флавоноиды и инозит. В плодах — глюкоза, фруктоза, сахароза, аскорбиновая кислота, каротин, витамин Е, дубильные и ароматические вещества, органические кислоты, соли калия, медь и марганец.

Ежевика обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, противогнилостным, бактерицидным, потогонным, мочегонным и успокаивающим действием. Ее употребляют при заболевании желудочно-кишечного тракта. Настой листьев показан при поносах, гастритах, желудочных и кишечных кровотечениях, как дополнительное лечение при дизентерии и пищевых отравлениях, иногда при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Зрелые плоды являются легким слабительным, недозрелые — обладают закрепляющим действием. Настой листьев используют как отхаркивающее и противокашлевое средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2—3 ч. Принимают по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды. При желудочно-кишечных и легочных кровотечениях настой принимают через каждые 2 ч. При склонности к отекам в качестве мочегонного средства лучше использовать отвар корней.

Настой листьев ежевики применяют для полоскания полости рта при кровоточивости десен, ангинах, воспалении глотки, при неврозах у женщин в климактерическом периоде и для спринцеваний при затяжных и обильных менструациях. Наряду с улучшением общего состояния наблюдается нормализация сна и снижение возбудимости. Настой и распаренные листья помогают при хронических язвах, свежих и гнойных ранах, экземах и лишаях.

Проверена активность листьев ежевики при диабете в смеси с листьями ясеня, хвоща полевого, крапивы двудомной и корня валерианы, взятых поровну. Для приготовления настоя 2 столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка и настаивают 3 ч. Принимают по $^1/_2$ стакана после еды через каждые 4 ч.

ЖЕНЬШЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых высотой 70 см. Корень стержневой, цилиндрический, ветвистый, белый или бледно-желтый. В верхней части корня закладывается одна, иногда две-три зимующие почки, из которых весной развиваются стебли. Стебель прямой, гладкий, заканчивается мутовкой из 3—5 листьев. Листья длинночерешковые, пальчатосложные, пятираздельные. Цветки обоеполые, бледно-розовые, собраны в простой зонтик. Плоды сочные, похожи на ярко-красную ягоду. Семена желтовато-белые, морщинистые, созревают в августе — сентябре.

Женьшень обыкновенный распространен в Приморском крае и на юге Хабаровского. Возделывают в различных районах нашей страны. В культуре женьшень развивается быстрее, чем в естественных условиях, и образует более мощный корень. Растение не переносит застоя воды, но чувствительно к засухе, поэтому почву следует поддерживать во влажном состоянии.

Для развития женьшеня наиболее благоприятны рыхлые, хорошо дренированные, слабокислые (pH 5,2—6,5) суглинистые и супесчаные почвы с высоким содержанием гумуса (6—10%). Участок готовят за 1,5—2 года до высадки рассады. Основу почвы должны составлять навозный и листовой перегной, торфяная крошка, лесная земля, перепревшие опилки, каменноугольный шлак, крупнозернистый песок и другие компоненты.

Женьшень теневынослив. Открытых солнечных мест он не переносит, поэтому его выращивают при искусственном затенении или под пологом дерева. В начале сентября за 2—3 недели до высадки рассады в почву дополнительно вносят 10—12 кг хлористого калия на 1 м^2. Учитывая его чувствительность к повышенному содержанию в почве нитратов, нельзя вносить большие дозы азотных удобрений, так как это способствует поражению растений болезнями.

Гряды нарезают в направлении с востока на запад высотой 25—30 см, шириной — 90—100 см. Почву тщательно рыхлят и выравнивают. Одно-двулетние корни сажают в конце сентября — первой половине октября по схеме 20×20 или 25×20 см.

Семена прорастают на 2-й год. Вначале образуется один лист с тремя листочками, на следующий год — два листа с тремя-пятью листочками. На 4-й год все растения дают семена.

Рассаду выкапывают осторожно, чтобы не повредить даже самые мелкие корешки и зимующие почки. Поврежденные, недоразвитые (менее 0,3 г) и больные корни выбраковывают. Остальные 10 мин дезинфицируют 1 %-ным раствором бордоской жидкости, тщательно расправляют и заделывают в почву под углом 45°. Следят, чтобы головки корней с почками находились на глубине 4—5 см. Почву слегка уплотняют, мульчируют свежими опилками, опилочным или листовым перегноем слоем 2—3 см. Весенние посадки поливают, осенние — дополнительно утепляют сухими опилками или листьями слоем 5—7 см.

Женьшень плохо переносит мягкие зимы с частыми оттепелями и дождями. У растений загнивают корни, и они погибают. Весной после схода снега гряды очищают от утеплителя и устанавливают различные щиты на прочных каркасах для притенения растений. Столбики для каркасов устанавливают по краям гряд на расстоянии 2—3 м друг от друга. Их высота с южной стороны должна быть около 1 м, с северной — 1,2—1,5 м. По краям щитов делают козырьки для защиты краев гряд от солнца. По завершении вегетационного периода до наступления холодов влажность почвы должна быть выше обычной, а затененность следует увеличить в 2 раза. Чтобы не повредить зимующие почки, сухие стебли срезают на высоте 2—3 см от уровня почвы.

Женьшень хорошо растет при температуре 18°С и относительной влажности воздуха 75—85 %. Уход за ним заключается в рыхлении почвы на глубину 2—3 см, удалении сорняков и окучивании. Растения поливают в жаркие и сухие дни, а во время цветения и плодообразования ежедневно. В период вегетации 3 раза дают минеральные подкормки 0,1—0,2 %-ным раствором сложных или смешанных удобрений из расчета 2—3 л на 1 м^2.

Для предохранения от болезней растения 6—8 раз за вегетацию опрыскивают 1 %-ным раствором бордоской жидкости. Первую обработку делают при развертывании листьев, тщательно опрыскивая их с двух сторон 0,5 %-ным раствором.

Семена собирают в августе, когда плоды приобретут ярко-красную окраску. Их отделяют от мякоти, протирают на решете, многократно промывают водой, отжимают и подсушивают в тени 1 сутки. Пересушенные семена теряют всхожесть, поэтому их хранят в чуть влажном песке.

Лекарственным сырьем служат корни. В них содержатся панаксозиды А, В, С, Д, Е, которые относятся к сапонинам, эфирное масло (панацен), придающее корням специфический ароматный запах, панаквилон, панаксовая кислота, представ-

ляющая собой смесь жирных кислот (пальмитиновой, стеариновой, олеиновой и линолевой), и гингезин. Кроме того, найдены алкалоиды, фитостерин, слизи, смолы, сахара, аскорбиновая кислота, витамины B_1, B_2, марганец, железо и другие вещества.

Препараты женьшеня оказывают многостороннее действие на организм человека. Каждому биологически активному веществу, содержащемуся в корне, принадлежит определенный лечебный эффект. Так, панаксин тонизирует деятельность сердца и сосудов, панаксовая кислота влияет на окислительные процессы, вовлекая в обмен жиры, панаквилон стимулирует эндокринную систему и поддерживает необходимый уровень гормонов в организме, эфирное масло обладает болеутоляющим действием, успокаивает нервную систему, гликозид гинзенин регулирует обмен углеводов, снижает содержание сахара в крови и увеличивает синтез гликогена.

Препараты женьшеня применяют как тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний, для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, они значительно улучшают адаптационную способность организма.

Женьшень можно использовать как иммуномодулятор. Он нормализует артериальное давление, положительно влияет на гипофункцию половых желез, показан при некоторых функциональных нервных и психических заболеваниях, а также хронических гипо- и анацидных гастритах.

Большой знаток и энтузиаст фитотерапии Н. Г. Ковалева рекомендует корень женьшеня при пониженном тонусе организма, умственной и физической усталости, общей слабости, после тяжелых, длительных заболеваний и импотенции.

Для приготовления настойки 40—50 г корня заливают холодным сладким кипятком. Через 3—4 ч воду сливают, корень разрезают на части, заливают 0,5 л 40 %-ного спирта и настаивают в темном месте 3 недели. Принимают по 10 мл 1 раз в сутки за 30 мин до еды, ничем не запивая. В течение 2 недель настойку ежедневно доливают до исходного объема. Курс лечения 90 дней с двумя перерывами по 10 дней. Повторяют его через 1 год.

Промышленность выпускает настойку женьшеня на 70 %-ном спирте. Принимают ее по 15—25 капель 3 раза в день до еды.

Женьшень не рекомендуется употреблять при острых инфекционных заболеваниях, гипертонической болезни, детям до 16 лет и в период летней жары.

ЖЕРУХА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ИЛИ ВОДЯНОЙ КРЕСС. Многолетнее травянистое растение семейства капустных. Стебель приподнимающийся, полый, бороздчатый. Листья черешковые, выемчато-городчатые, перисторассеченные, супротивные, расположены попарно. Верхний лист стебля несколько оваль-

ный. Цветет с мая по сентябрь. Цветки белые, расположены на верху стебля. Плод — слегка вздутый стручок.

Жеруха лекарственная распространена почти по всей территории Европы, на Кавказе и в Средней Азии. В естественных условиях изредка встречается на болотах и у родников, на каменистой и щебнистой почве. Размножают семенами и черенками. Хорошо растет и дает много зелени при обилии влаги и температуре воды 10...12°С.

Используют это растение и на зеленый корм для крупного рогатого скота, овец, коз и кур. Свежую зелень, заправленную майонезом или растительным маслом, подают к столу как приправу к мясным и рыбным блюдам, так как она имеет острый горчичный вкус и улучшает аппетит.

Лекарственным сырьем служит трава. В культуре ее срезают через 40—45 дней после высадки рассады, когда растения достигнут в высоту 40—45 см, а листья 25—40 см. Сырье вяжут в пучки, укладывают в корзины, затем сушат.

Растение богато витаминами и микроэлементами, не содержит сахара. Витамина С и каротина в жерухе значительно больше, чем в листьях репчатого лука. В траве найдены эфирное масло, йод, кальций, магний, железо, цинк, медь, марганец, фосфор, натрий и витамин Е, в семенах — жирное масло, олеиновая, линолевая и линоленовая кислоты. Главное достоинство этого растения в том, что витамины и микроэлементы в нем сбалансированы.

Жеруху используют как витаминное, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, слабительное, тонизирующее и регулирующее обмен веществ средство.

В народной медицине жеруху употребляют при авитаминозе, малокровии, кожных сыпях, зуде кожи, ожогах, ревматизме, подагре, заболеваниях желчного и мочевого пузырей, верхних дыхательных путей, щитовидной железы, при сахарном диабете и желчнокаменной болезни.

Имеются сведения о положительном действии свежего сока растения при малокровии, заболевании печени, камнях в почках и мочевом пузыре, воспалении почек и желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления сока растение хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок через холщовую ткань, разбавляют горячей водой в 2 раза и кипятят 1—2 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. При кровоточивости десен им чистят зубы 2—3 раза в день. Сок употребляют с целью похудения и для профилактики атеросклероза.

Из свежей травы можно приготовить настой. Для этого 40 г сырья заливают 1 л горячей воды, кипятят 5 мин, процеживают и остужают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

При лечении ожогов, удалении бородавок и жировиков делают мазь. Для ее приготовления 2 столовые ложки сока и 50 г сливочного масла смешивают до получения однородной массы.

ЖУРАВЕЛЬНИК ЦИКУТОВЫЙ. Однолетнее травянистое сорное растение семейства гераниевых высотой 60 см. Стебель стелющийся или прямостоячий, развит слабо. Листья перистые или двоякоперистые, нижние образуют прикорневую розетку. Все растение шершавое и клейкое. Цветет все лето. Цветки пятилепестковые, розово-фиолетовые, собраны в зонтичные соцветия. В каждом соцветии насчитывается по 12 цветков. Плод — сухая коробочка, разделенная на отделения, со спирально закрученными остями.

Журавельник цикутовый распространен повсеместно в европейской части, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Растет на сухих каменистых склонах гор до высоты 1500 м над уровнем моря, на лесных пустошах, поросших кустарником, по обочинам полей. Хозяйственного значения не имеет.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают ее в период цветения, срезая стебель на уровне прикорневой листовой розетки. Собранные растения очищают от примесей и желтых листьев, сушат на солнце или в сушилке при температуре 45...50°С. Хранят в картонных коробках 2 года.

Сырье содержит органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, горечи, сахар, каротин, витамины С и К.

В медицине растение используют как кровоостанавливающее средство. Водный настой травы применяют при внутренних и маточных кровотечениях. В качестве кровоостанавливающего средства назначают спиртовой экстракт травы.

В народной медицине настой используют при ангине, фарингите, стоматите и кровотечениях различной локализации. Имеются указания на применение препаратов журавельника в качестве противосудорожного, вяжущего, противовоспалительного и успокаивающего средства.

Настой можно приготовить холодным и горячим способом. В первом случае 2 чайные ложки измельченной травы заливают 1 стаканом холодного кипятка, настаивают 8 ч и процеживают. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день после еды. Во втором случае 1 столовую ложку сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 15 мин и процеживают горячим. Принимают по 2 столовые ложки 5—6 раз в день после еды. Этот же настой используют для полоскания рта и глотки.

ЗАЙЦЕГУБ ОПЬЯНЯЮЩИЙ, ИЛИ ЛАГОХИЛУС ОПЬЯНЯЮЩИЙ. Колючий полукустарник семейства губоцветных высотой 20—60 см. Стебли многочисленные, сильноветвистые, у основания деревянистые, густоопушенные. Листья супротивные, широкояйцевидные, с двух сторон покрыты рассеянными волосками и железками. Цветет в мае — июне. Цветки сидячие, на верхушке стебля собраны в колосовидное соцветие. Плод — коричневый орешек. Созревает в августе — сентябре.

Зайцегуб опьяняющий распространен в Средней Азии. Растет в пустынных предгорных равнинах, на щебнистых склонах, по осыпям и галечникам.

Лекарственным сырьем служат цветки и листья. Заготавливают их в период цветения. Надземную часть срезают на высоте 5 см от земли. Сушат в тени 5—6 дней, периодически перемешивая. Цветки и листья отделяют от стеблей отряхиванием. Сухое сырье должно иметь ароматный запах, зеленый или желтый цвет.

Листья содержат дитерпеновый спирт лагохилин, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С и К, соли кальция и железа.

Препараты зайцегуба обладают гипотензивным, седативным, адаптогенным и кровоостанавливающим действием. Последнее связано с наличием в листьях лагохилина витаминов С и К, солей кальция и железа.

Настой, отвар или настойка останавливают кровотечение, уплотняют стенки капилляров, снижают кровяное давление, оказывают противосудорожную и противоаллергическую активность, способствуют снижению внутриглазного давления при глаукоме, повышают остроту зрения и цветоощущение.

Лагохилус применяют при травматических, носовых, легочных, геморроидальных, маточных и других кровотечениях. Его рекомендуют использовать при обильных и долго продолжающихся месячных, перед обширными оперативными вмешательствами и при гемофилии.

Внутреннее и местное применение препаратов этого растения уменьшает кровоточивость тканей и ускоряет рассасывание гематом. Их используют в комплексном лечении глаукомы, ревматизма, неврастении, экземы, красного плоского лишая, экссудативного диатеза и для повышения работоспособности в условиях жаркого климата.

Для приготовления настоя 20 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 2—6 раз в день в качестве седативного средства. При хронических кровотечениях дозу увеличивают до 2 столовых ложек и принимают 3—5 раз в день до еды.

Свежеприготовленный настой можно использовать местно. Смоченные в нем стерильные салфетки слегка отжимают и накладывают на кровоточащие раны на 2—5 мин. Процедуру повторяют в зависимости от характера кровотечения 3—5 раз в день.

Настойку лагохилуса готовят из цветков и листьев на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Настаивают 3 недели. Принимают по 25—30 капель 2—3 раза в день до еды. Хранят в защищенном от света месте.

ЗАМАНИХА ВЫСОКАЯ, ИЛИ ОПЛОПАНАКС ВЫСОКИЙ. Кустарник семейства аралиевых высотой 0,5—1 м. Корневище ползучее, длинное. Придаточные корни мясистые, светло-коричневые. Стебель прямой, неветвящийся, с глянцевой светло-

коричневой корой и многочисленными игольчатыми шипами. Листья крупные, округлые, пильчатые, пяти-семилопастные, сверху почти голые, снизу по жилкам шиповатые, расположены на длинных черешках. Цветет в июне — июле. Цветки невзрачные, мелкие, малозаметные, желтовато-зеленые, собраны в простые шаровидные или продолговатые проникающие зонтики. Плод — мясистая ярко-красная костянка. Созревает в августе — сентябре.

Заманиха высокая распространена в Приморском крае. Растет в хвойных лесах, узких ущельях, на крутых каменистых склонах и осыпях на высоте 800—1500 м над уровнем моря. Встречается группами, иногда образует заросли.

Растение можно культивировать на приусадебном участке. Предпочитает рыхлые почвы, богатые гумусом. Место для посадки готовят заранее. В лунки вносят 2—3 кг перегноя, 2 кг песка и 30—40 г нитрофоски. Семена стратифицируют и высевают на глубину 2—3 см. Прорастают они очень медленно, через 1—2 года. В 1-й год сеянцы достигают в высоту всего 1—2 см. В дальнейшем рост растений несколько усиливается, но не превышает 5—10 см в год. Максимальное развитие культуры наблюдается в районах с повышенной влажностью и частыми туманами, с мощным снежным покровом зимой. Летом заманиху следует слегка притенять, а на зиму укрывать лапником или торфом. Участок содержат в чистом от сорняков, рыхлом и влажном состоянии.

Используют для приготовления тонизирующих напитков и в парфюмерии.

Лекарственным сырьем служат хорошо развитые корневища. Заготавливают их осенью, после созревания плодов и опадения листьев, очищают от земли, удаляют сгнившие и почерневшие участки, режут на части длиной не более 35 см и связывают в пучки. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Хранят в мешках в сухом, хорошо проветриваемом помещении 3 года.

Корневища и корни содержат углеводы, фенольные соединения, эфирное масло, тритерпеноиды, флавоноиды, сапонины, кумарины и карденолиды. Ветви по биологической активности не уступают корням и корневищам. В них найдено эфирное масло, тритерпеноиды, стероиды, карденолиды, сапонины и алкалоиды.

Препараты заманихи обладают стимулирующим, противодиабетическим, противовоспалительным и мочегонным действием. У здоровых людей они повышают физическую и умственную работоспособность.

Настойку корней используют при неврозах и астенических состояниях, значительном угнетении центральной нервной системы и вяло текущей шизофрении. При приеме настойки уменьшаются головная боль и боль в области сердца, снижается артериальное давление, утомляемость и раздражительность, улучшается сон. Положительное действие настойки отмечается у женщин в климактерическом периоде. При легких и средних формах сахарного диабета наблюдается снижение сахара в крови.

Для приготовления настойки 20 г измельченных корней заливают 100 мл 70%-ного спирта, настаивают в теплом темном месте 10—15 дней и процеживают в темную стеклянную банку. Хранят в прохладном месте. Настойка имеет светло-коричневый цвет, горьковатый вкус и своеобразный запах. Принимают ее по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5—2 мес.

ЗВЕЗДЧАТКА, ИЛИ МОКРИЦА. Однолетнее травянистое растение семейства гвоздичных длиной 10—40 см. Стебель лежачий или выпрямляющийся, сильно разветвленный, ломкий. Листья яйцевидные, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветет в мае — июле. Цветки мелкие, на длинных цветоносах, расположены в пазухах верхних листьев. Плод — многосемянная, продолговатая, яйцевидная коробочка, растрескивающаяся в верхней половине на шесть долек. Семена шероховатые. Созревают в августе — сентябре.

Звездчатка средняя распространена в европейской части СССР, на Кавказе, Дальнем Востоке, в Западной и Восточной Сибири. Растет возле жилья, на огородах, в сорных местах, иногда на сырых лесных дорогах и полянах. Является злостным сорняком огородных культур. По растению в старину предсказывали погоду: если до 9 ч утра венчик цветка не поднимался и не раскрывался — быть дождю.

Растение применяют в текстильной промышленности для окрашивания шерсти в синий цвет. Ранней весной его можно использовать для приготовления салатов и как приправу, а также для откармливания птиц и мелкого рогатого скота. Мокрица способствует увеличению количества молока у коров. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают ее во время цветения. Сушат при температуре не выше 40°С. Хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 1—2 года.

В траве содержатся тритерпеновые сапонины, витамины С и К, флавоноиды (витексин, сапонаретин и др.) и высшие алифатические спирты.

Препараты звездчатки обладают противовоспалительным, гипотензивным, коронарорасширяющим, умеренным желчегонным и диуретическим свойствами.

В медицине используют в сыром виде, в виде настоя и отвара. Свежую траву применяют для лечения хронических заболеваний печени, желчно- и мочекаменной болезней, при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. Настой назначают для лечения гипертонической болезни, особенно в начальной стадии, при ишемической болезни сердца и опухолях различной локализации. Отвар назначают для ванн при отечности ног и в виде примочек при лечении диатеза.

В сыром виде звездчатку лучше использовать в виде компонента салата, комбинируя ее с кресс-салатом, молодым одуванчиком, редисом и жерухой.

При использовании настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 0,5 ч, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30—40 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства зверобойных высотой 30—100 см. Стебли гладкие, круглые, с двумя боковыми ребрами, наверху ветвистые. Корневище тонкое, сильноветвистое. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, цельнокрайние, гладкие, с многочисленными просвечивающими светлыми и черными железками. При осмотре они кажутся проколотыми. Цветет с июня до августа. Цветки собраны в широкометельчатое, почти щитовидное соцветие. Лепестки ярко-желтые. Плод — трехгнездная коробочка. Семена мелкие, продолговатые, бурые.

Зверобой продырявленный растет почти по всей территории СССР, за исключением северных и северо-восточных районов, но редко образует большие заросли. Предпочитает сухие луга, холмы, редкие кустарники, поляны и опушки леса. Встречается как сорняк возле дорог и по окраинам полей.

Используют как корм крупному рогатому скоту. Однако свиньи и лошади не трогают зверобой. Цветки в период бутонизации используют для окрашивания шерстяных тканей. Из них получают желтую краску, а в смеси с железными квасцами — черную. Кислые растворы окрашивают ткани в красный цвет. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее во время цветения. Срезают только верхнюю часть растения длиной 15—20 см. Трава имеет бальзамический запах и горьковатый вкус. Сушат ее на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 50...60°С. Повторно собирают через 30—40 дней. Хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 2 года.

Зверобой с успехом можно разводить в садах. Лучшими предшественниками для него являются озимые культуры. Он предпочитает хорошо удобренные почвы. Под перекопку вносят 3—4 кг навоза или навозно-торфяного компоста и по 30 г азота, фосфора и калия на 1 $м^2$. Семена сеют в рыхлую почву под зиму или ранней весной из расчета 3 г на 1 $м^2$ с междурядьями 45 см. Всходы у зверобоя мелкие, развиваются очень медленно. Полют и рыхлят их 4—5 раз за лето, одновременно внося азот, фосфор и калий по 3 г на 1 $м^2$. Весной с участков обязательно удаляют прошлогодние стебли зверобоя.

В надземной части содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные, горькое и красное смолистое вещества, гиперицин, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины Р и РР, каротин, сапонины, небольшое количество холина и другие вещества, обладающие бактерицидным действием.

Зверобой с давних пор является народным средством, которое завоевало признание и в научной медицине. Его широко используют в сочетании с другими лекарственными средствами. Биологическая активность этой травы в определенной степени обеспечивается флавоноидами.

Препараты зверобоя расслабляют гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов, кишечника и мочеточника, что облегчает выделение желчи и уменьшает ее застой в желчном пузыре, способствует снятию спазма толстой и тонкой кишок, облегчает мочеотделение и увеличивает фильтрацию мочи в почках, укрепляет стенки капилляров, улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов.

Легкое вяжущее и противовоспалительное действие растения связано с наличием дубильных веществ. Вместе с другими активными фракциями они оказывают губительное действие на некоторые микробы, которые устойчивы к антибиотикам. Горькое вещество усиливает секрецию желудка. Гиперицин регулирует обменные процессы в организме, усиливает поглощение ультрафиолетовых лучей кожей. Это вещество нерастворимо в воде, оно имеется только в спиртовых вытяжках и соке растения.

Отвар травы зверобоя используют при ревматизме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, понос, гастроэнтерит), мочевого пузыря, при недержании мочи у детей, геморрое, подагре и туберкулезе. Для его приготовления 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Хранят не более 3 суток.

При болезнях печени и желчного пузыря 3 столовые ложки смеси, состоящей из травы зверобоя (10 г), цветков цмина песчаного (15 г), корней пырея (10 г) и коры крушины (20 г), заливают $^1/_2$ л горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, настаивают, процеживают и принимают по 100 г 5 раз в день до еды.

Настойку травы зверобоя готовят на 40 %-ном спирте в соотношении 1:5. Применяют как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта (30—40 капель на $^1/_2$ стакана воды). Внутрь назначают по 40—50 капель до еды.

Зверобойным маслом смазывают пораженные участки кожи, раневые поверхности и язвы. Для его приготовления 20—25 г свежих измельченных цветков с примесью листьев заливают 200—250 г оливкового, подсолнечного или льняного масла, настаивают 2—3 недели в теплом месте, постоянно помешивая, и процеживают через два-три слоя марли. Хранят в темной бутылке.

Из сока этого растения, упаренного наполовину, готовят мазь на сливочном масле в соотношении 1:4. Хранят в холодильнике.

Промышленность выпускает препарат новоиманин. Он представляет собой прозрачный красновато-желтый 1 %-ный раствор, приготовленный на 95 %-ном спирте. Применяют его при инфицированных ранах, панарициях, паронихиях, флегмонах,

абсцессах, карбункулах, фурункулах, трофических язвах и ожогах. Новоиманин способствует очищению ран, повышает регенераторные свойства тканей и ускоряет процесс заживления.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 20 см. Корневище короткое, косое, с многочисленными придаточными коричневато-бурыми, тонкими корнями. Стебель прямостоячий, облиственный, покрыт волосками. Листья на длинных черешках, тройчатые, сверху темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые, мягкоопушенные. Из пазух прикорневых листьев развиваются укореняющиеся побеги. Цветет с мая по июль. Цветки белые, расположены на длинных цветоножках. Плод — ложный, неправильно называемый ягодой. Он представляет собой разросшееся мясистое, душистое, ярко-красное цветоложе. Созревает в июле — сентябре.

Земляника лесная широко распространена в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на солнечных склонах, холмах, лесных полянах, вырубках, опушках и в светлых лесах. Часто встречается в виде зарослей. Размножается вегетативно.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды и листья. Ягоды заготавливают рано утром, когда сойдет роса, или в конце дня без чашечек и плодоножек, так как собранные во время росы они быстро портятся, а в жару вянут. Перед сушкой землянику сортируют, удаляя мятые и переспелые ягоды, плодоножки и чашелистики, и подвяливают в течение дня на воздухе или 4—5 ч в сушилке при температуре 25...30°С. Сушат при температуре 45...65°С, следя, чтобы плоды не заплесневели. Хорошо высушенные ягоды должны рассыпаться. Листья собирают во время цветения растения с черешком длиной не более 1 см. Сушат сразу на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, рассыпая тонким слоем и периодически перемешивая. Листья хранят в мешочках не более 1 года, ягоды — 2 года.

В ягодах содержатся сахара, органические кислоты, клетчатка, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, витамины группы В, каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты. В листьях — аскорбиновая кислота, дубильные вещества, эфирное масло и немного алкалоидов.

Земляника — древнее лекарственное средство. Ее применяли за несколько тысяч лет до нашей эры. Она безвредна для организма. Однако следует знать, что при ее употреблении может появиться сыпь, рвота или даже удушье. Людям с повышенной чувствительностью земляника противопоказана.

Свежие плоды и отвар сушеных ягод оказывают благоприятное действие на пищеварение, утоляют жажду, возбуждают аппетит, устраняют воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче- и мочевыводящих путях. Земляника полезна при гастритах, колитах и дизентерии. Свежие плоды — хорошее средство для лечения малокровия.

Листья земляники употребляют при атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря и селезенки, при бронхиальной астме, геморроидальных и маточных кровотечениях, камнях и песке в почках. Их используют как мочегонное средство, при нарушениях солевого обмена, для снижения артериального давления.

Для приготовления настоя из листьев земляники 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и принимают по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день до еды. Настой обладает общеукрепляющим действием.

Распаренные свежие или сушеные листья широко применяют для лечения свежих и гнойных ран и язв. Ягоды или их сок используют для лечения экзем, угрей, пигментных пятен и веснушек.

В отечественной медицине ягоды земляники назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, противоанемическое, мочегонное, усиливающее обмен веществ и витаминное средство.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ, ИЛИ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Двулетнее или однолетнее растение семейства горечавковых высотой до 20 см. Корень тонкий, стержневой. Стебель простой, вверху ветвистый. Прикорневые листья ланцетояйцевидные, стеблевые — эллиптически-продолговатые, цельнокрайние, с пятью жилками. Цветет с июня по август. Цветок — длинный трубчатый венчик с красивым ярко-розовым отгибом. Плод — двустворчатая коробочка. Семена созревают в августе — сентябре.

Золототысячник малый распространен в южной и средней полосах европейской части СССР, в Средней Азии и на Алтае. Растет на заливных лугах и лесных опушках, по полям, залежам, придорожным канавам и между кустарниками, иногда образуя плотные куртины.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Заготовляют траву во время цветения, когда розетка прикорневых листьев еще не пожелтела, и складывают цветками в одну сторону. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе в тени, так как на солнце растение теряет окраску. В пучках траву сушить не рекомендуется, чтобы избежать загнивания. Хранят в матерчатых мешочках в сухом месте 2 года.

В золототысячнике содержатся гликозиды, алкалоид геноционин, аскорбиновая и олеановая кислоты, эфирное масло, слизи и другие вещества. Препараты из этой травы возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, перистальтику кишечника, обладают послабляющим действием. Алкалоид геноционин проявляет противоглистный эффект.

Настой золототысячника применяют при гастрите с пониженной кислотностью, вздутии живота, заболеваниях печени, желчного пузыря и почек, а также при изжоге и рвоте. Наиболее выраженный эффект он оказывает на желудочно-кишечный тракт и при анемии. Имеются данные об использовании золототысячника против алкоголизма.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

ИВА БЕЛАЯ, ИЛИ ВЕТЛА. Крупное дерево семейства ивовых высотой до 30 м. Кора темно-серая, потрескавшаяся. Старые ветви — голые, прямые; молодые — опушенные. Листья ланцетовидные, с одной стороны — серебристо-шелковистые, с другой — гладкие. Цветет в апреле — мае. Цветки мелкие, собраны в сережки. Плод — коробочка. Семена мелкие, летучие. Созревают в мае — июне.

Ива белая распространена на всей территории СССР, за исключением Крайнего Севера. Растет по берегам и долинам рек, на переувлажненных илистых и песчаных почвах, охотно занимает места на вырубках, образует заросли, хорошо переносит обрезку.

Дерево служит для закрепления берегов рек и оврагов. Древесина идет на изготовление предметов домашнего обихода, бумаги и тары. Ветви используют для устройства плетней и изготовления корзин. Промышленность получает с ивы краску, которая окрашивает кожу, шерстяные и шелковые ткани в красно-коричневый и желтый цвета. Молодые побеги служат кормом для овец, коз и оленей. Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит кора. Заготавливают ее ранней весной во время сокодвижения с деревьев 6—7-летнего возраста. Снятую кору разрезают на куски, хорошо подвяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50...60°С. Готовое сырье должно хорошо ломаться, а не гнуться. Хранят в картонной таре 4 года.

Сырье содержит углеводы, целлюлозу, лигнин, феноглюкозиды (салицилин, триандрин, флагинин, саликортин и др.), катехины, дубильные вещества, антоцианы (пурпуринидин и др.), лейкоантоцианы и высшие жирные клетки (линолевую, линоленовую).

Кора ивы обладает вяжущим, кровоостанавливающим, дезинфицирующим, жаропонижающим, диуретическим и противовоспалительным действием. Иногда ее используют как глистогонное средство. Раньше она славилась как противомалярийное средство и была заменителем коры хинного дерева.

Настой, отвар и порошок коры применяют при дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, кровотечении из внутренних органов, туберкулезе, женских болезнях, тифе и ревматизме. Наружно отвар используют для полоскания полости рта и горла, ножных ванн при варикозном расширении вен, потливости стоп и кожных заболеваний. Порошком коры присыпают кровоточащие раны.

Для приготовления отвара 15 г измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 мин, процеживают в горячем виде через два-три слоя марли и доводят объем до

исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

При зуде кожи головы и перхоти используют отвар. Готовят его из равных частей коры ивы, корней лопуха, травы крапивы и настурции. Для этого 4 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят 30 мин и процеживают. Голову моют на ночь, не вытирая насухо. Курс лечения 10—15 дней.

ИМБИРЬ АПТЕЧНЫЙ. Тростниковое многолетнее растение семейства имбирных.

Культивируют в субтропических областях Африки, Азии и Америки.

Имбирь используют как пряность. В измельченном виде его добавляют в тесто для изготовления кексов, пряников, печенья, в конфетную массу при производстве леденцов, в острые соусы и мясные блюда. Имбирь — обязательный компонент горьких настоек и аперитивов. В парфюмерии его используют в качестве ароматической отдушки.

Лекарственным сырьем служит корневище. В зависимости от степени обработки оно имеет белый или темно-коричневый цвет, своеобразный аромат и горько-жгучий вкус.

Сырье содержит эфирные масла, цингиберин, цингерол, шагеол, а также крахмал, жирные масла и дубильные вещества.

В Древнем Риме имбирь использовали как противочумное средство. В настоящее время его применяют для повышения аппетита и устранения рвоты.

В народной медицине стран Восточной Азии имбирь назначают при головной боли, бронхиальной астме и в качестве противотрихомонадного средства.

В народе употребляют «имбирный чай». Для его приготовления 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 2 стаканами воды, кипятят 40 мин, процеживают и добавляют сахар. Используют после еды при чувстве тяжести в области желудка, тошноте и рвоте.

Для повышения аппетита назначают спиртовую настойку имбиря. Для ее приготовления 10 г хорошо измельченного корня заливают 40%-ным спиртом и настаивают в теплом месте 15 дней, периодически взбалтывая. Принимают по 10—15 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Полукустарник семейства яснотковых высотой до 80 см. Корень стержневой. Стебель четырехгранный, ветвистый, одревесневший у основания. Листья супротивные, цельнокрайние, края слегка завернуты. Цветет в июле — августе. Цветки синие, преимущественно однобокие, расположены в пазухах верхних листьев и собраны в мутовки. Плод состоит из четырех орешков. Созревает в августе — сентябре.

Иссоп лекарственный встречается в европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Размножают

делением куста или посевом семян, которые заделывают в почву на глубину 0,3—0,5 см.

Свежую и сушеную траву используют как пряность для супов, соусов и мясных блюд, добавляют в салаты.

Лекарственным сырьем служат облиственные побеги. Собирают их в начале цветения, срезая только верхние части растения. Сушат пучками в тени или в сушилке при температуре не более 40°С. Запах сырья пряный, вкус горьковатый. Хранят его в деревянной таре или в стеклянных банках не более 2 лет.

Трава содержит эфирное масло, дубильные вещества, гликозиды (диосмин и иссопин), олеоноловую и урсоловую кислоты, горькие вещества и пигменты. Она обладает антисептическим, противопотогонным и противокашлевым действием. Стимулирует пищеварение и снимает спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

Наибольшую популярность иссоп получил при лечении заболеваний легких. Настой травы используют при бронхитах, бронхиальной астме, болях в груди, туберкулезе, обильном потении, климаксе у женщин, а также при хронических воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта и плохом пищеварении.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и принимают по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Наружно настой используют для промывания ран и язв, слизистых оболочек глаз, при конъюнктивитах, для полоскания полости рта и глотки, а также в виде примочек с целью рассасывания подкожных кровоизлияний травматического происхождения.

ИСТОД ОБЫКНОВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства истодовых. Стеблей несколько. Высота каждого 10—25 см. Листья очередные, мелкие, в основном ланцетовидные или линейно-ланцетовидные. Цветет в мае — июне. Цветки неправильной формы, мелкие, синие или розовые, собраны в редкую кисть. Плод — гладкая, продолговато-сердцевидная коробочка. Созревает в августе.

Истод обыкновенный распространен в европейской части СССР. Растет одиночно на лугах, среди кустарников и на полянах светлых лесов.

Лекарственным сырьем служат корни, реже все растение. Корни заготавливают в августе — сентябре. При выкапывании их тщательно отряхивают, но не промывают. Подвяленное сырье сушат в тени, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 45...50°С, после чего еще раз отряхивают от остатков почвы. Хранят в матерчатой таре в сухом месте 3 года.

Корни содержат тритерпеновые сапонины, дубильные вещества и масла. В листьях найдены флавоноиды.

Истод обыкновенный используют в сборах для лечения острых и хронических заболеваний легких. Им заменяют сенегу

американскую и другие виды истода — сибирского, тонколистного, большого и т. д.

Отвар корней надземной части назначают при бронхитах, бронхиальной астме и туберкулезе. На фоне приема отваров отмечено обильное отхождение мокроты и ее сгустков. Этот эффект в первую очередь связан с действием тритерпеновых сапонинов.

Для приготовления отвара 8 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20—30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

ИСТОД ТОНКОЛИСТНЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства истодовых высотой до 35 см. Корень стержневой, деревянистый. Стебли многочисленные, ветвящиеся. Листья очередные, мелкие, узколинейные. Цветет в июне — июле. Цветки бледно-фиолетовые, пониклые, несимметричные, собраны в длинную негустую кисть. Плод — двугнездная коробочка с буровато-черными семенами. Созревает в августе — сентябре.

Истод тонколистный распространен в Южной Сибири, на Алтае и Дальнем Востоке. Растет на опушках лесов, горных каменистых и щебнистых склонах и горных лугах среди кустарников. Наравне с истодом тонколистным можно заготавливать истод сибирский, который имеет более широкий ареал, произрастает в степных и лесостепных районах европейской части СССР, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Лекарственным сырьем служат корни. Заготавливают их во время плодоношения растения. Выкопанные корни отделяют от стеблей, тщательно очищают, но не моют, подвяливают, сушат в тени, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 45...50°С, затем еще раз отряхивают от остатков почвы. В готовом виде на изломе они должны быть беловатого цвета. Хранят в мешочках или другой закрытой таре в сухом месте 4 года.

Корни содержат углеводы, тритерпеноиды, сапонины, азотсодержащие соединения, фенолкарбоновые кислоты, кумарины и жирное масло. В листьях обнаружены флавоноиды.

Препараты истода обладают отхаркивающим, желчегонным, противосудорожным, противодиабетическим, ранозаживляющим и противосклеротическим действием, способствуют долголетию.

Сырье широко применяют в составе сложных сборов при расстройстве нервной системы, бессоннице, спазмах сосудов, атеросклерозе и малокровии. Отвар корней используют при бронхитах, воспалении и абсцессах легких, заболеваниях ротовой полости и глотки. Положительный эффект связан с действием сапонинов, которые усиливают секрецию бронхиальных желез и способствуют отхаркиванию мокроты.

В тибетской медицине истод назначают при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалении почек и мочевого пузыря, отеках и отсутствии аппетита, воспалении и раке молочной

железы, а также при лимфогранулематозе, фурункулезе, ушибах и абсцессах. Иногда препараты истода рекомендуют при импотенции, потере способности к оплодотворению и непроизвольном семяизвержении, а также при склонности беременных женщин к внезапным судорогам с потерей сознания.

Для приготовления отвара 8 г корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Хранят в холодильнике. Перед приемом дозу отвара подогревают. Для лечения гнойных ран и фурункулов отвар используют в виде примочек и тампонов. Повязки меняют 1 раз в день.

КАЛАНХОЕ ПЕРИСТОЕ. Вечнозеленое растение семейства толстянковых высотой 60—120 см. Корень короткий, разветвленный. Стебель прямостоячий, в нижней части одревесневающий. Листья мясистые, на коротких черешках, эллиптические или яйцевидные, тупозубчатые по краю. По мере роста они меняют очертания: первоначально простые, затем становятся сложными и непарноперистыми. Цветки зеленовато-бело-розовые, собраны в метельчатое соцветие.

Каланхое перистое в диком виде распространено в тропиках Старого и Нового Света. Растет на каменистых почвах по горным сухим склонам до высоты 2500 м над уровнем моря, на морских песчаных побережьях. В нашей стране в комнатной культуре разводят два вида — каланхое перистое и каланхое Дегремона. Отличие последнего в том, что оно образует по зубцам листьев большое количество «деток», у которых имеются маленькие листья и корешки. У каланхое перистого «детки» растут только на листьях, отделенных от маточного растения и помещенных в воду.

В комнатных условиях каланхое выращивать несложно. Наиболее экономичен вегетативный способ размножения растений. В открытом грунте растение выдерживает температуру не ниже 0°С. Предпочитает почву нейтрального и слабокислого состава. Лучше всего брать садовую почву, перегной и песок в равном соотношении. Толщина питательного слоя должна быть 12—15 см.

Перед посадкой с маточного растения срезают лист каланхое, переворачивают его нижней стороной вверх, укладывают на поверхность грунта, сверху насыпают почву слоем 2—2,5 см, слегка прижимают и умеренно поливают. При появлении рассады почву периодически рыхлят. Готовая к пересадке рассада должна быть высотой 10—12 см и иметь 5—6 развитых листочков.

На участок, предназначенный для высадки рассады, вносят 4—6 кг перепревшего навоза, 80 г суперфосфата и 40 г калийной соли на 1 м^2. Азотные удобрения дают 3 раза за период вегетации в виде подкормок по 30—45 г на 1 м^2. Первый раз растения подкармливают после приживления рассады, второй и третий

7

раз соответственно в июле и августе. Рассаду высаживают в грядки вместе с комом земли, соблюдая осторожность. Расстояние между растениями должно быть 30—40 см, ширина междурядий 50 см. После посадки участок поливают из расчета 0,5 л на одно растение. За время вегетации проводят 5—6 рыхлений.

Лекарственным сырьем служат листья. Срезают их со стеблями, хорошо промывают и помещают в темное прохладное место на 5—7 дней с температурой 5...10°С. Затем сырье измельчают и отжимают сок. Хранят его при температуре 4...10°С. Наружно листья можно применять после выдерживания их в темном месте.

В соке содержатся флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, уксусная, лимонная), полисахариды, ферменты, а также микро- и макроэлементы — алюминий, магний, кальций, кремний и марганец.

Каланхое обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием.

Сок растения в виде примочек или мазь на его основе используют для лечения трофических долго не заживающих язв различной локализации, пролежней и гнойных процессов с омертвением тканей. Первые 3 дня повязку меняют ежедневно, в дальнейшем — через 3 суток. В перерывах к больному месту прикладывают нейтральное вещество — цинковую мазь, вазелин и др.

Сок свежих листьев назначают для остановки кровотечения из ран, при фурункулах, кожных сыпях и экземе, для лечения ожогов, эрозии шейки матки и трещин сосков. На пораженное место наносят 2—3 капли сока. Курс лечения 5—6 дней. При насморке и для профилактики гриппа его закапывают по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день. При туберкулезе его принимают внутрь по 0,5 чайной ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.

Для приготовления мази из сока каланхое чашку с круглым дном протирают спиртом или водкой и смешивают в ней 30 мл сока с 50 г безводного ланолина, постепенно вводя 50 г вазелина. Хранят в холодильнике.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ИЛИ НОГОТКИ. Однолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 40—60 см. Стебель ветвистый, мягкоопушенный, ребристый. Листья очередные, одевающие стебель, нижние — широколапчатые, верхние — продолговатые. Цветет все лето, начиная с июня. Цветки золотисто-желтые или оранжевые, на верхушке стеблей собраны в корзинчатые соцветия диаметром 4—5 см. Запах ароматный. Плод — согнутая семянка. Созревать начинает в июле.

Календула лекарственная в СССР встречается только в культуре, иногда дичает. Выращивать ее можно почти на всей территории нашей страны.

Растет на влажных, открытых, солнечных местах. Предшественниками являются рано убираемые огородные культуры.

Участок осенью перекапывают и вносят 3—4 кг навоза, 40 г суперфосфата и 10 г аммиачной селитры на 1 $м^2$. При отсутствии навоза на ту же площадь вносят 15 г аммиачной селитры, 10 г калийной соли и 60 г суперфосфата. Семена сеют в сроки посева ранних яровых культур с междурядьями 50—60 см. Заделывают их на глубину 2—3 см. Одновременно с посевом семян в почву вносят 30—40 г гранулированного суперфосфата на 1 $м^2$.

Используют в пищевой промышленности как краситель при производстве жиров и сыра, масла и маргарина. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат соцветия. Собирают их все лето по мере раскрытия не менее половины язычковых цветков у немахровых сортов. Перерыв между сборами корзинок может быть 2—5 дней. Сушат сразу же на чердаке или под навесом, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. В сушилке температура не должна превышать 40...45°С. Сушку заканчивают, когда корзинки распадаются при легком нажатии пальцев. Хранят в жестяной таре 1 год.

Цветочные корзинки содержат каротиноиды (каротин, рубиксантин, цитроксантин, флавохром, флавоксантин, виолоксантин и др.), смолы, слизи, органические кислоты и горькие вещества.

Календула — излюбленное народное средство. В практической медицине используют настойку и настой. Лечебное действие препаратов связано с наличием в цветках каротиноидов, флавоноидов и витаминов. Растение применяют как противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное, спазмолитическое, желчегонное, дерматотоническое, болеутоляющее и противозудное средство. Оно помогает при порезах, ушибах, ожогах, себорее, фурункулезе, эрозии шейки матки и кольпитах.

При проктитах и парапроктитах календулу используют в виде микроклизм. В стоматологической практике — при пародонтозе, кровотечении десен и молочнице у детей. В сочетании с сульфаниламидами и антибиотиками ее применяют для лечения ангин. Положительное действие препаратов календулы отмечено при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчного пузыря.

В сочетании с ромашкой календула повышает желчевыделение. При болезнях печени ее назначают со зверобоем, спорышем, диким цикорием, бессмертником песчаным, корой крушины и цветками ромашки, взятыми в равных долях.

Для приготовления отвара 20 г смеси заливают 3 стаканами холодной воды, выдерживают 8—10 ч, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Выпивают за 5—6 приемов в течение дня.

При использовании настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин и процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день в теплом виде.

Промышленность выпускает 70 %-ную спиртовую настойку календулы. Принимают ее по 10—12 капель 3 раза в день во

время еды как желчегонное средство. При порезах, гнойных ранах, ожогах и для полоскания горла при ангине ее разводят из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетний кустарник семейства жимолостных высотой 4—5 м. Кора зеленовато-серая, ветви голые, листья супротивные, трех-пятилопастные, цельные, собранные в щитковидные полузонтики. Цветет в мае — июле. Цветки белые. Плод — ярко-красная костянка. Созревает в августе — сентябре.

Калина обыкновенная распространена в европейской части СССР, Сибири, Казахстане, Средней Азии и на Кавказе. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников. Калину разводят в садах.

Ягоды употребляют в свежем виде. Из них готовят кисели, компоты, желе и мармелад. Используют в качестве начинки для пирогов, консервируют в сахаре и замораживают. Из сушеных ягод делают суррогат кофе, который способен регулировать процесс пищеварения. Сок служит для подкраски некоторых пищевых продуктов.

Лекарственным сырьем служат кора, цветки и ягоды. Кору заготавливают ранней весной, в период сокодвижения, со срубленных кустов, измельчают на куски и сушат на открытом воздухе или чердаке. Сухая кора ломается, недосушенная — гнется. Цветки сушат в сушилке при температуре 40...50°С. Плоды собирают зрелыми в сентябре — октябре, хорошо подвяливают на воздухе и сушат в печи или духовке до твердого состояния. Кору хранят 4 года, цветки — 2 года.

Кора содержит гликозид вибурнин, дубильные вещества, смолы, органические кислоты, флавоноиды, витамины С и К. Плоды богаты пектином, органическими кислотами, дубильными веществами, каротином и витаминами С и Р. Витамина С в ягодах калины содержится больше, чем в цитрусовых. При гидролизе коры образуются валериановая и изовалериановая кислоты.

Препараты калины обладают кровоостанавливающим, антисептическим и противовоспалительным действием, уменьшают болевые ощущения и возбудимость нервной системы. При длительном приеме снижается содержание холестерина в крови, отмечается мочегонный эффект, улучшается почечное кровообращение, активизируется жировой обмен, усиливается тонус мускулатуры матки.

Отвар калины используют при маточных кровотечениях, болезненных менструациях и угрожающем аборте. Его принимают при геморрое и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, поносы), при судорогах, истерии, бессоннице, излишней раздражительности, гипертонической болезни и носовых кровотечениях (тампоны).

Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием при ангине и осипшем голосе.

Ягоды, сваренные на меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения.

Сок из листьев является хорошим укрепляющим средством после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимают его по 50 г 3 раза в день. Им смазывают пораженные участки кожи.

Настой цветков полезен при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях.

Для приготовления отвара коры 1 столовую ложку сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

При использовании настоя 2 столовые ложки плодов измельчают, заливают горячей водой, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Промышленность выпускает жидкий экстракт калины. Его принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды.

КАЛУЖНИЦА БОЛОТНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой до 70 см. Корневая система мочковатая. Стебли простые или ветвистые, приподнимающиеся. Прикорневые листья черешковые, прицветные — преимущественно сидячие, с крупными кожистыми, блестящими, городчато-зубчатыми или цельнокрайними пластинками. Цветет весной. Цветки золотисто-желтые диаметром до 5 см. Семена черные, блестящие, многочисленные.

Калужница болотная распространена в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет по болотам, заливным лугам, берегам рек и водоемов. Встречается единично или группами.

Бутоны и молодые побеги калужницы употребляют в пищу. Для устранения ядовитости их отваривают в соленой воде или маринуют, после чего добавляют в щи и салаты и как приправу к рыбным и мясным блюдам. Является хорошим медоносом и пергоносом.

Лекарственным сырьем служат листья, цветки и корни. Цветки и листья собирают во время цветения растения, подвяливают и сушат на солнце, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 50...60°С. Корни заготавливают осенью, хорошо промывают в проточной воде, очищают от ила и земли, разрезают на части, подвяливают и сушат в сушилке. Хранят в мешочках или деревянной таре 1—2 года. Растение ядовито.

Надземная часть содержит сапонины, алкалоиды (анемонин и протоанемонин), дубильные вещества, флавоноиды и лактоны. В цветках обнаружены алкалоиды и каротиноиды (аллоксантин и др.). Корни и корневища имеют тритерпеновые сапонины, гликозиды хедерагина и олеоноловой кислоты и алкалоиды. В семенах найдены алкалоиды, витамин С и жирное масло.

Препараты калужницы обладают противовоспалительным, обезболивающим и противомикробным действием. При их наружном использовании на коже могут появиться нарывы.

В гомеопатической практике препараты калужницы назначают при кашле, бронхите и нарушении менструального цикла.

В тибетской медицине настоем цветков лечат асцит.

Сок растения показан при нейродермитах и экземе как ранозаживляющее средство.

Отвар корней назначают при нарушении обмена веществ, малокровии и простуде. Он обладает слабым противоопухолевым действием. Для его приготовления 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Для ванн при простудных заболеваниях отвар готовят из расчета 1:10, используя 300 мл на одну процедуру. При наружном применении отвар разбавляют водой в 2 раза.

Для приготовления отвара из листьев 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^{1}/_{3}$ стакана 3 раза в день во время еды. Курс лечения 3—5 дней.

Листья и сок корней используют наружно при ожогах, ранах, ушибах, ревматизме и для выведения бородавок.

Пользоваться препаратами калужницы нужно осторожно, так как на коже могут образоваться нарывы.

КАПУСТА ОГОРОДНАЯ. Одно- или двулетнее растение семейства крестоцветных.

Культура представлена несколькими родственными видами: бело- и краснокочанная, савойская, цветная, брюссельская, брокколи и кольраби. Наибольшее распространение получила капуста белокочанная.

В 1-й год растение образует кочан, состоящий из сочных мясистых листьев, расположенных на коротком почконесущем стебле (кочерыжке). Весной 2-го года появляется цилиндрический стебель длиной до 2 м с простыми удлиненными листьями. Цветет в мае — октябре. Цветки желтые или белые, собраны в небольшую кисть. Плод — стручок с круглыми, мелкими семенами.

Капуста огородная в диком виде произрастает в Средиземноморье. Как культурное пищевое растение известна с времен каменного века.

Лекарственным сырьем служат свежие листья.

Химический состав капусты характеризуется высоким содержанием воды и клетчатки, почти полным отсутствием сахаров, значительным количеством витаминов B_1, B_2, B_6, C, PP, У, фолиевой и пантотеновой кислот, каротина, минеральных солей (калия, кальция, фосфора, марганца и железа), ферментов и фи-

тонцидов. Такой набор веществ обеспечивает выраженный противоязвенный (благодаря витамину У) и относительно слабый желчегонный эффект.

Лечебные свойства растения открыты очень давно. В старинном русском лечебнике сказано, что капуста «отверзает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры».

Свежий сок используют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, заболеваниях печени и спастических колитах, а также как мочегонное (при болезнях сердца), отхаркивающее и противокашлевое средство.

Сок квашеной капусты, особенно в весеннее время, является источником витамина С и противоцинготным средством. Используют его при геморрое и как слабительное. Принимают по $^1/_2$ стакана за 30 мин до еды, постепенно увеличивая количество до 5—6 стаканов в день. Готовить его надо ежедневно, чтобы он был свежий.

Свежие листья капусты из-за высокого содержания клетчатки показаны только для наружного применения при ушибах, воспалении суставов и мягких тканей.

КАРТОФЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Многолетнее клубнеобразующее растение семейства пасленовых (в культуре однолетнее) высотой до 50 см. Стебель голый, ребристый. Листья яйцевидные, прерывисто-непарноперистые. Цветки белые, розовые и фиолетовые, собраны в верхушечные кисти. Цветет в июне — июле. Плод — многосемянная, темно-зеленая, ядовитая ягода диаметром 2 см. Клубни созревают в августе — сентябре.

Картофель обыкновенный родом из Южной Америки. В Европу завезен в XVI в. Первоначально его возделывали как декоративное растение, а с конца XVII в.— как пищевое. В настоящее время культивируется много сортов картофеля, отличающихся по хозяйственным и пищевым качествам клубней.

Используют как продукт питания. Из него готовят до 300 блюд, получают крахмал и спирт, он является кормом для скота. Настой ботвы с мылом используют в качестве природного инсектицида на приусадебных участках.

Лекарственным сырьем служат клубни и цветки.

В плодах найдены кумарин и паракумариновая кислота, в соцветиях — флавоноиды, в кожице клубней — фенольные кислоты. В клубнях содержатся белки и углеводы (20—40 % крахмала), пектины, сахариды, клетчатка, почти все витамины группы В, а также витамины С, Р, К, РР и А, минеральные соли (особенно калия и фосфора), макро- и микроэлементы, органические кислоты и стерины.

В медицине сок свежего картофеля (особенно розового) используют как противокислотное средство при гастритах с повышенной секреторной активностью, язвенной болезни и запорах. Принимают его по 100—150 мл за 20 мин до еды. Сок умеренно стимулирует сердечно-сосудистую систему. Им полощут полость рта и глотки при воспалительных процессах. Кашицей тертого

картофеля лечат ожоги, панариции и незаживающие раны. При этом не только уменьшаются боли и воспаление, но и улучшаются процессы очищения и заживления ран. Отварным картофелем проводят ингаляции, делают согревающие компрессы.

Картофель — прекрасный диетический продукт с легкоусвояемыми углеводами и сбалансированным минеральным составом. Это позволяет включать его в рацион кардиологических больных. Благоприятно на их самочувствии отражается 3—4-дневная диета, состоящая из 1 л молока, 1 кг печеного картофеля и 100 г сахара в сутки. Картофельный крахмал в виде клейстера применяют как средство, обволакивающее слизистую оболочку желудка. В сухом виде его включают в состав присыпок.

В народной медицине отвар цветов применяют для снижения артериального давления и стимуляции дыхания, что связано с наличием в них соланина. Необходимо помнить, что употребление соланинсодержащих частей, особенно ягод, может вызвать отравление. Образуется этот алкалоид в листьях, молодых побегах, плодах и кожице, особенно при длительном хранении.

КАССИЯ ОСТРОЛИСТНАЯ, СЕННА, ИЛИ АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ ЛИСТ. Кустарник семейства бобовых высотой до 1 м. Корень стержневой, длинный, темно-бурый. Стебель ветвистый, покрыт очередными перистыми листьями с шиловидными прилистниками. Цветет в июне — сентябре. Цветки желтые, собраны в пазушные кисти. Плод — длинный, слабоизогнутый, зеленовато-коричневый боб. Созревает в октябре.

Кассия остролистная распространена в засушливых районах Восточной Африки. В СССР введена в культуру в Южном Казахстане и Узбекистане.

Лекарственным сырьем служат листья, иногда плоды. Листья собирают неоднократно. Первый раз в августе, когда прикорневые нижние листья заметно пожелтели, повторно через 1—1,5 мес. Сушат на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем. Хранят в картонной таре 3 года.

Листья и плоды содержат антрагликозиды (сеннидин, реин, алоэ-эмодин), которые определяют биологическую активность растения, органические кислоты (салициловую, пальмитиновую, линолевую и др.), флавоновые гликозиды, фитостерин, полисахариды и небольшое количество алкалоидов.

Препараты сенны обладают слабительным и желчегонным действием. При их систематическом приеме слабительный эффект наблюдается на 2—3-й день. В отличие от других слабительных (сульфат магния, кора крушины), они действуют мягко, не вызывая боли в кишечнике, и не разжижают стул. Он становится регулярным, оформленным и безболезненным.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^{1}/_{3}$—$^{1}/_{2}$ стакана утром и вечером.

Лист сенны входит в состав сборов, которые улучшают желчевыделительную и антитоксическую функции печени. Противогеморроидальный чай состоит из листа сенны, коры крушины, травы тысячелистника, плодов кориандра и корня солодки, взятых по 20 г. Перед употреблением 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Принимают по $^{1}/_{2}$—1 стакану на ночь.

КАШТАН КОНСКИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Многолетнее дерево с правильной кроной семейства конско-каштановых высотой до 30 м. Кора серо-бурая, трещиноватая. Листья пальчатосложные, слегка зубчатые, с длинными желобовидными черешками. После опадения листьев на коре остается рубец, похожий на лошадиную подкову. Плод — шаровидная трехсемянная коробочка с шипами и створками. Семена коричневые, сплюснутые, с рубцом на основании. Созревают в августе.

Каштан конский в культуре распространен на юге, в средней полосе европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. В диком виде растет в широколиственных лесах, преимущественно на северных склонах, на высоте 800—1800 м над уровнем моря, часто образует заросли.

Каштановые леса выполняют почвозащитные, водоохранительные и санитарные функции. Древесину используют в мебельном производстве. Она идет на изготовление высококачественных бочек. Экстракт, приготовленный из коры, используют для дубления кожи, окраски хлопчатобумажных, шерстяных и шелковых тканей в темно-коричневый и оливковый цвет. Из молодых ветвей плетут корзины. Листья являются источником витамина К, идут на корм скоту. Плоды употребляют в свежем, печеном, вареном и жареном виде, используют как суррогат кофе, какао, шоколада и в качестве приправы к различным блюдам. Мягкая древесина легко окрашивается прозрачными красками, поэтому ценится в резном деле.

Лекарственным сырьем служат кора, листья, цветки и плоды. Кору заготавливают во время сокодвижения с 3—5-летних ветвей, цветки — во время цветения, листья — в конце июня — начале июля. Плоды собирают зрелыми. Кору, листья и цветки сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая, плоды — на солнце или в сушилке при температуре 50...60°С. Хранят в закрытой таре 1 год.

Кора, листья, цветки и плоды содержат тритерпеноиды, сапонины, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, альдегиды, витамины С, К, B_1 и B_2, каротиноиды и жирное масло.

Биологически активные вещества, содержащиеся в различных частях растения, уменьшают проницаемость кровеносных капилляров, снижают вязкость крови и увеличивают кровенаполнение вен и их тонус, особенно если нарушена венозная проходимость. Эмпирически это свойство каштана было замечено в народе давно, поскольку отвар и настой коры применяют при варикозном расширении вен, геморрое и язвах голени, воз-

никающих на почве спазма вен, а также для профилактики их тромбирования при родах и в послеоперационном периоде.

Отвары плодов и коры каштана рекомендуют при нарушении отделения желчи, хронических расстройствах пищеварения, кашле различного происхождения и заболеваниях верхних дыхательных путей. Ванны с препаратами из коры уменьшают воспалительные процессы в мышцах, полезны при невралгиях.

Для приготовления отвара листьев и плодов по 5 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают в первые два дня по 1 столовой ложке 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) — по 1 столовой ложке 2—3 раза в день после еды. При воспалении вен конечностей курс лечения 2—8 недель, но не более 12. При геморрое — 1—4 недели.

КЕРМЕК ГМЕЛИНА. Многолетнее травянистое растение семейства кермековых высотой 30—40 см. Корень стержневой, толстый, мясистый, на изломе красно-бурый. Стебель укороченный, внизу похож на корень, вверху прикрыт остатками листковых черешков. Листья сизо-зеленые, кожистые, яйцевидной или эллиптической формы, краснеющие на изломе, собраны в прикорневую розетку. Цветет в июле — сентябре. Цветки мелкие, многочисленные, собраны в колоски, которые образуют пирамидальные или щитковые соцветия. Плод — сухой, односемянный, пурпурно-коричневый. Созревает в августе — сентябре.

Кермек Гмелина распространен в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, Казахстане и Средней Азии. Растет на пустырях и в сухих степях, на солончаковых лугах, в засоленных речных долинах, по берегам соленых озер и морским побережьям.

Используют на корм скоту, верблюдам и овцам. Пригоден для дубления подошвенных кож, а в сочетании с другими дубителями — для выделки мягких кож и сафьянов. В зависимости от концентрации экстрактов кермека и длительности экспозиции при выделке кожа может приобретать различные цвета — зеленый, розовый, красный или бурый. Флавоноиды этого растения используют как пищевой краситель. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат корни, иногда надземная часть растения. Заготавливают их в сентябре — октябре, тщательно отряхивают от земли, обтирают ветошью, режут на куски, подвяливают на солнце и сушат в тени или сушилке при температуре 50...60°С, часто переворачивая. Хранят в сухом месте в матерчатых мешках 3 года.

Корни содержат углеводы (рамнозу, глюкозу, рутинозу), стероиды, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы и высшие ароматические углеводороды.

Препараты кермека обладают противовоспалительным, противомикробным, вяжущим и кровоостанавливающим действием. Они способны повышать артериальное давление.

Отвар корней — мощное противомикробное средство. Это позволяет использовать его при острых желудочно-кишечных заболеваниях (воспаление стенки желудка и тонкой кишки), для полоскания полости рта и глотки при ангине, фарингите и других воспалительных заболеваниях, а также для остановки маточного кровотечения.

Для приготовления отвара 6 г корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. При маточных кровотечениях одновременно применяют тампоны, смоченные в этом же отваре.

КИЗИЛ МУЖСКОЙ, ИЛИ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Кустарник или дерево семейства кизиловых высотой 2—9 м. Ствол покрыт серой корой. Листья супротивные, яйцевидные или ланцетные с коротким черешком. Цветет в марте — апреле, до распускания листьев. Цветки желтые, мелкие, собраны в соцветие. Созревает в августе — сентябре.

Кизил мужской распространен в европейской части СССР, на Кавказе. Растет в светлых дубовых лесах, на опушках и склонах гор. Хорошо восстанавливается после порубок.

Используют как грунтозащитное растение и для живых изгородей. Древесина конкурирует по красоте с самшитом, идет на фанеровку мебели. Ягоды — ценный пищевой продукт. Их употребляют в свежем и сушеном виде, заготавливают впрок в виде соков и компотов, варят кисели и варенье, делают пастилу, желе и соусы, используют как суррогат чая и кофе, добавляют в выпечку. Кора идет для дубления кожи и окраски шерстяных и шелковых тканей в желтый, оливковый или черно-коричневый цвет в зависимости от протравы.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и кора. Плоды собирают зрелыми. Они требуют осторожной транспортировки, так как легко склеиваются и быстро портятся. Перед сушкой их обязательно хорошо подвяливают, рассыпая тонким слоем на мягкой подстилке, осторожно и часто переворачивая. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 50...60°С. Листья собирают после отцветания растений. Сушат в тени, раскладывая слоем 3—5 см и периодически переворачивая. Кору заготавливают с деревьев, подлежащих вырубке. Сушат в сушилке или на солнце. Хранят в коробке или деревянной таре 2 года.

Кора содержит органические кислоты и дубильные вещества. В листьях найдены иридоиды, фенолкарбоновые кислоты, витамин С, дубильные вещества, флавоноиды и проантоцианидины. В плодах имеются углеводы, пектины, органические кислоты (яблочная, винная и глиоксалевая), каротиноиды, витамин С, фенолкарбоновые кислоты (галловая и салициловая), дубиль-

ные вещества, катехины и антоцианы (дельфинидин, пеонидин, сальвидин и др.).

Препараты кизила обладают противоцинготным, антидиабетическим, жаропонижающим, противовоспалительным, бактерицидным, закрепляющим, общеукрепляющим, желчегонным и мочегонным действием. Показаны при воспалительных заболеваниях печени и почек. Иногда их используют как общетонизирующее и возбуждающее средство.

Листья обладают желчегонным, мочегонным и сахароснижающим действием. Плоды применяют в сушеном и свежем виде при малокровии, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дефиците витаминов, кори, гриппе, скарлатине, рахите и ангине; они оказывают вяжущее действие при поносах.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Отвар плодов готовят из расчета 2 столовые ложки сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Для детей варят кисель из расчета 3 столовые ложки размоченных или свежих плодов на 1 стакан воды. Назначают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ, ИЛИ ИВАН-ЧАЙ. Многолетнее растение семейства кипрейных высотой до 150 см. Корневище сильно развито. Стебель прямостоячий. Листья очередные, ланцетные, острые, темно-зеленые. Цветет в июне — августе. Размножается корневищами и семенами.

Кипрей узколистный распространен почти по всей территории СССР. Обильно растет на гарях, лесных вырубках, насыпях и вдоль дорог.

Из стеблей после обработки вьют веревки, делают ткани. Древесина идет на изготовление изоляционных плиток. Молодые корневища сладкие, их можно есть в сыром и вареном виде. Молодые листья и побеги кладут в супы и салаты. Из высушенных корней делают муку для выпечки диетического хлеба и оладий. Поджаренные корни используют для приготовления кофе. Из листьев готовят ароматный «копорский» чай. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Сырье собирают в июле — сентябре. Рассыпают в тени слоем не более 5 см, подвяливают 1 сутки, скручивают ладонями, пока не выступит сок, затем раскладывают на противень, накрывают мокрой тканью, выдерживают 6—10 ч при температуре 25°С и сушат 40 мин в печи или духовке при температуре 100°С. Хранят в хорошо закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

Для заварки чая листья кладут в горячий фарфоровый чайник, обдают кипятком, сливают его и тут же заливают вновь.

Для сохранения тепла чайник покрывают салфеткой на 5 мин. «Копорский» чай оказывает благоприятное действие при бессоннице и головных болях, нормализует деятельность кишечника.

Листья содержат витамин С, каротин, дубильные вещества, слизь, кумарины, флавоновые и антоциановые соединения и алкалоиды. Все части растения содержат много железа, марганца и других микроэлементов.

Настой кипрея обладает противовоспалительным, обволакивающим, болеутоляющим, успокаивающим и противосудорожным действием. Он полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, так как уменьшает боль и нормализует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды. Этот же настой годен для наружного применения.

КИРКАЗОН ЛОМОНОСОВИДНЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых высотой до 90 см. Стебель прямостоячий, неветвистый. Листья яйце- или сердцевидные, очередные, по краям мелкозубчатые, с черешками. Цветет в мае — июле. Цветки собраны в пазушные пучки с простым желтым околоплодником из трех листочков. Плод — шаровидная или грушевидная коробочка. Семена крупные, плоские. Созревают в августе — сентябре.

Кирказон ломоносовидный распространен в европейской части СССР, на Кавказе и в Закавказье. Растет по заливным лугам и оврагам, обрывистым берегам водоемов и пойменным зарослям кустарников.

Используют на корм пятнистым оленям и в борьбе с бесплодием крупного рогатого скота.

Лекарственным сырьем служат надземная часть растения и корни. Траву собирают во время цветения, корни — осенью. Облиственные части растения рыхло укладывают в корзины и сушат в тени или под навесом, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Корни выкапывают, отряхивают от земли, промывают в холодной воде и сушат в сушилке или печи при температуре 50...60°С. Хранят в закрытой таре в сухом месте 2 года.

Растение содержит алкалоиды (аристохолин и магнофлорин), горькие и дубильные вещества, эфирное масло, органические и фенолкарбоновые кислоты, сапонины и флавоноиды. Плоды богаты каротином.

Отвар и настой кирказона обладают мочегонным, противовоспалительным, адаптогенным, ранозаживляющим, обезболивающим и снижающим кровяное давление действием. Препараты регулируют пищеварение, являются противоядиями при укусах ядовитых змей.

Отвары травы и корней используют при отеках различного происхождения. Они эффективны при повышенном артериальном давлении, возникшем вследствие воспалительных заболеваний почек, так как проявляют сосудорасширяющее и мочегонное действие. Их применяют при расстройстве желудочно-кишечного тракта, так как они устраняют боль, улучшают пищеварение и проявляют послабляющий эффект.

Препараты кирказона иногда назначаются при простудных заболеваниях как потогонное и противовоспалительное средство. Они способствуют адаптации организма к тяжелым климато-географическим условиям за счет активации функций центральной нервной системы.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку измельченной травы заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8 ч, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_4$ стакана 3—4 раза в день после еды.

Отвар готовят из корней. Для этого 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике. Принимают в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Наружно отвар используют при гнойных язвах, инфицированных ранах, золотухе и кожных высыпаниях. Повязки меняют ежедневно. Курс лечения 1 неделя.

Растение ядовито. Применять его следует под наблюдением врача.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства кисличных длиной 5—10 см. Корневище тонкое, ползучее, расположено на поверхности почвы, покрыто мясистыми остатками прикорневых листьев красноватого цвета. Листья, стебель и цветки на вкус кислые. Листья тройчатые на длинных черешках, отходящих от корневища. Цветет с апреля по август. Цветки одиночные, на длинных цветоножках, белые или розовые. Кроме обычных цветков летом развиваются мелкие нераскрывающиеся цветки. Плод — яйцевидная или продолговатая пятигнездная коробочка. Созревает в июне — июле. Семена коричневые, продольно изборожденные.

Кислица обыкновенная широко распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Нечерноземье. Растет в сырых хвойных и смешанных лесах с примесью ели, на приствольных кочках в ольшаниках. В поймах ручьев и вокруг болот часто образует широкие ковровые заросли. В горных и предгорных районах поднимается до 200—400 м над уровнем моря. Это исключительно теневыносливое растение, но лучше развивается на открытых участках, особенно на свежих вырубках.

Растение широко используют в быту для приготовления салатов, щей, кисловатых прохладительных напитков и как при-

праву. Является кормовой культурой для крупного рогатого скота. Сок пригоден для удаления ржавчины и чернильных пятен на белье и бумаге, для восстановления яркости красок на тканях и окраски шерсти и шелка.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают ее в период цветения. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 40...50°С. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 1 год.

Надземная часть содержит большое количество витамина С, каротина и органических кислот (щавелевой, янтарной, фумаровой, изолимонной и др.), а также немного флавоноидов.

Препараты растения нормализуют кислотность желудочного сока, улучшают аппетит, снижают артериальное давление и обладают противовоспалительным, противоцинготным и ранозаживляющим действием.

В сыром виде (в салатах) кислицу применяют для лечения цинги и других проявлений авитаминоза и гиповитаминоза витамина С, заболеваний печени и различных гельминтозов, а также при гипацидных гастритах и плохом аппетите. В осенне-зимний период, когда отсутствует свежее сырье, для нормализации кислотности рекомендуется использовать отвар кислицы, который показан при лечении диатезов, сердечно-сосудистых заболеваний функционального происхождения и для профилактики атеросклероза.

Отвар растения на молоке показан при простуде как жаропонижающее средство и при воспалительных заболеваниях почек.

Сок и настойку применяют при длительно не заживающих ранах (повязки) и стоматитах (полоскания).

Для приготовления отвара 1 столовую ложку травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10—15 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день во время еды.

Чтобы приготовить настойку, 10 г сырья заливают 100 мл 40%-ного спирта или водки и настаивают 10 дней. Применяют наружно.

Использование больших доз препаратов кислицы может привести к раздражению почек. При наличии оксалатного диатеза, нарушениях свертывания крови и при склонности к судорогам это растение следует употреблять с осторожностью под наблюдением врача.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ. Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 20—50 см. Корень стержневой, ветвистый, часто с клубеньками азотусваивающих бактерий. Главный стебель укорочен. Из пазух прикорневых листьев выходят цветущие стебли с тройчатыми листьями, складывающимися на ночь. Листочки нижних листьев яйцевидные, мелкозубчатые по краю, верхние — продолговатые, цельнокрайние. Цветет с мая по сентябрь. Цветки неправильной формы, розовые или красные, рас-

положены в головчатых соцветиях, у основания два последних листа сближены. Плод — боб.

Клевер луговой распространен в юго-восточной и юго-западной зонах СССР, в Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет по берегам рек, лесным опушкам, вдоль дорог, на лугах и горных луговых склонах, по окраинам полей.

Используют как кормовую культуру для всех видов животных. Однако при передозировке свежего клевера возможны отравления, особенно у кроликов и свиней. Растения используют для окрашивания тканей в зеленый цвет. Высушенные цветочные головки годны для заправки супов. Молодые стебли и листья добавляют в салат, а в отварном виде используют как шпинат. Сухие измельченные листья повышают качество хлеба при выпечке. Для хозяйственных нужд клевер собирают с весны до осени. Хранят в сушеном, квашеном и маринованном виде. Применяют как суррогат чая. Является хорошим медоносом и мощным накопителем азота в почве.

Лекарственным сырьем служат соцветия с верхушечными листьями. Собирают их во время цветения, рыхло укладывая в корзины, и быстро сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 60...70°С, следя, чтобы сырье не пересохло, так как при этом оно теряет свою ценность. Хранят в закрытой таре 1 год.

Надземная часть клевера содержит углеводы, стероиды, сапонины, витамины С, В, Е и К, каротин, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, жирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, хиноны, эфирное масло, высшие жирные кислоты (олеиновую, линоленовую, пальмитиновую и др.), микроэлементы и цианогеновые соединения.

Отвар, настой и настойка различных частей растения обладают отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, противоатеросклеротическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, болеутоляющим и противоопухолевым действием.

Препараты клевера используют при малокровии, болезненных менструациях, воспалении мочевого пузыря, обильных маточных кровотечениях, бронхитах, бронхиальной астме и одышке. Сумма флавоноидов, содержащихся в клевере, предупреждает накопление холестерина в крови, поэтому он показан для предупреждения развития атеросклероза.

Свежие толченые листья применяют наружно для остановки кровотечения, заживления ран, при ожогах, абсцессах и ревматических болях. Для этих же целей годится свежий сок растения. Он эффективен также при нагноении ногтевого ложа и пальцев, кожном туберкулезе, воспалительных заболеваниях ушей и глаз.

Водно-спиртовую настойку клевера назначают в качестве дополнительного средства при лечении туберкулеза.

Клевер — непременная составная часть грудных и желудочных сборов. Его используют для ванн и при рахите у детей.

Отвар корней показан при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. Для его приготовления 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

Настой готовят из расчета 1—2 столовые ложки измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Заваривают как чай и настаивают 40 мин. Принимают по 2 столовые ложки 2—3 раза в день до еды. Используют при малокровии, недостатке витамина С, головной боли, для профилактики и лечения атеросклероза.

КЛЕН ОСТРОЛИСТНЫЙ. Дерево семейства кленовых высотой 20—30 м. Листья округло-угловатые, пальчатолопастные. Листовые пластинки пронизаны многочисленными жилками разной толщины. Цветет весной, до распускания листьев. Цветки собраны в зеленовато-желтые пучковидные соцветия. В каждом плодике образуется одно плоское, округлое зерно, чечевидной формы, но более крупное.

Клен остролистный распространен в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Предпочитает лиственные и смешанные леса. Поднимается в горы на высоту 1900—2000 м над уровнем моря. Растет одиночно или группами.

Древесину используют в токарном и столярном производстве, для изготовления музыкальных инструментов и мебели. Листья окрашивают шерсть в желтый цвет. Их кладут на противень в качестве подкладки при выпечке хлеба в русской печи. Из сока получают сироп и суррогат сахара. Ветви и листья скармливают козам, свиньям и коровам. Клен способен задерживать находящиеся в воздухе взвеси металлов. Является ранним медоносом и перганосом.

Лекарственным сырьем служат листья и плоды. Листья заготавливают в первой половине лета, подвяливают на солнце и сушат на чердаке или в сушилке. Плоды собирают зрелыми. Сушат в сушилке или в печи при температуре 50...60°С. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Листья содержат углеводы, альдегиды (альфа-гексеновый, бета-гексеновый), органические кислоты (уксусную, янтарную, фталевую), полиизопропены (сквален), каучук, каротиноиды (альфа-каротин, бета-каротин, эпоксид ксантофилла и др.), азотсодержащие соединения (метиламин и др.), витамины С и Е, фенолкарбоновые кислоты (салициловую, галловую), дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, высшие жирные кислоты, липиды (фитиниллиноленат) и другие вещества. В семенах найдены циклотолы (квебрахит), каучук и жирное масло.

Отвар листьев и семян обладает мочегонным, противомикробным, жаропонижающим и ранозаживляющим действием. Антибактериальные свойства проявляются в отношении грамотрицательных и грамположительных бактерий и вирусов. Назначают его при заболеваниях почек, верхних дыхательных путей,

острых респираторных заболеваниях, герпесе, воспалении легких и полости рта.

Истолченные листья используют наружно при длительно не заживающих ранах и язвах, предварительно обработав их любым антисептическим средством. Свежее сырье прибинтовывают ежедневно. Курс лечения 5—7 дней.

Для приготовления отвара листьев или семян 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 20 мин до еды.

КЛЮКВА ЧЕТЫРЕХЛЕПЕСТНАЯ, ИЛИ БОЛОТНАЯ. Вечнозеленый полегающий кустарничек семейства брусничных высотой до 80 см. Придаточные корни тонкие. Стебли нитевидные, сильноветвящиеся, местами укореняющиеся. Листья мелкие, кожистые, продолговато-яйцевидные, сверху зеленые, снизу серебристые, покрыты восковым налетом. Цветет в мае — июне. Цветки мелкие, беловато-розовые, поникшие, расположены на длинных цветоножках на концах побегов. Плод — темно-красная шаровидно-продолговатая ягода с сочной мякотью. Созревает в сентябре — начале октября. Сохраняется на растении до весны.

Клюква четырехлепестная распространена в тундровой и лесостепной зонах европейской части СССР, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сфагновых болотах и в заболоченных лесах.

Используют в пищевой промышленности и в домашнем хозяйстве для приготовления варенья, морса, киселя, как добавку при засолке капусты и в качестве красного пищевого красителя. Выжимки из плодов могут служить суррогатом чая. Хранят клюкву в воде (моченая) или в протертом виде с сахаром. Она служит кормом для гусей, куропаток, тетеревов, медведей, куниц. Требует охраны. Введена в культуру.

Лекарственным сырьем служат плоды. Собирают их в сентябре — октябре и даже позже, до снега. Клюква, собранная весной, вкуснее осенней, но почти лишена витаминов.

Ягоды содержат углеводы — глюкозу, фруктозу, сахарозу, сорбит, органические кислоты — хинную, лимонную, бензойную, яблочную, эфирное масло, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, йод и соли калия. В листьях найдены тритерпеноиды и флавоноиды (кверцитин, мерицетин, гиперин).

Большой спектр биологически активных веществ предполагает использование вытяжек из клюквы при многих заболеваниях в расчете на улучшение аппетита и усвоение пищи. Свежие ягоды, сок, морс, сироп, кисель и варенье усиливают выделение желудочного и панкреатического сока. Их используют для лечения гастритов с пониженной кислотностью и при воспалении

поджелудочной железы. Они предупреждают образование камней в почках, оказывают положительное действие при заболеваниях мочевыводящих путей и печени, ревматизме и малярии, оказывают жаропонижающий эффект при лихорадках различного происхождения за счет потогонного и мочегонного действия, утоляют жажду. Сок с медом принимают при ангине и бронхите с кашлем.

Клюквенный сок обладает слабым бактерицидным действием, которое усиливается в сочетании с антибиотиками. Его используют при гинекологических воспалительных заболеваниях, малокровии, туберкулезе легких, атеросклерозе и головной боли. Напитки из клюквы являются источником витамина С. Наружно, в виде кашицы, ягоды применяют при пролежнях и в косметике для удаления пигментных пятен.

Мазь из клюквы обладает противовоспалительным и антисептическим действием при кожных заболеваниях. Для ее приготовления 2 столовые ложки спелых ягод растирают и отжимают через марлю. Полученный сок смешивают с ланолином и вазелином, взятыми по 50 г. Хранят в холодильнике.

Для приготовления морса ягоды промывают в кипяченой воде и отжимают сок в фарфоровую или стеклянную посуду. Выжимки заливают холодной водой из расчета 3—4 л на 100 г, кипятят и процеживают. В полученный отвар добавляют сок и сахар (по вкусу). Хранят в холодильнике. Употребляют по 2—3 стакана в день, согревая до комнатной температуры.

Клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

КНЯЖИК СИБИРСКИЙ. Небольшая кустарниковая лиана семейства лютиковых высотой 0,5—3 м, способная обвиваться вокруг опоры. Листья однажды- или триждытройчатые, с продолговатыми, пильчатыми, опушенными листочками. Цветет в начале лета. Цветки крупные, желтовато-белые, расположены одиночно в пазухах листьев. Плод — многоорешек, плодики ширококлиновидные.

Княжик сибирский распространен на северо-востоке европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири, горах Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет в хвойных и лиственных лесах, на опушках, по лесным лугам, в горных районах по каменистым склонам, поднимается за пределы лесного пояса.

Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Заготавливают их в период цветения и частичного плодоношения растения, срезая верхние неодревесневшие части. Сырье подвяливают на солнце и досушивают в теплом, хорошо проветриваемом помещении или в тени на открытом воздухе. Хранят в закрытой деревянной таре или мешочках 1 год. Растение ядовито.

Трава содержит витамин С, флавоноиды, сапонины и небольшое количество алкалоидов. В плодах найдено жирное масло.

Препараты княжика обладают стимулирующим, общеукрепляющим, бактерицидным и противовоспалительным действием, усиливают работу сердца. Листья оказывают раздражающее

действие, поэтому препараты растения эффективны для стимуляции обмена веществ у истощенных больных при резком снижении обменных процессов. Раньше княжик употребляли внутрь и наружно в сочетании с цветками лютика и прострела для лечения язв и ран, сопровождающихся гнилостным распадом тканей.

Сочетание противовоспалительного, общеукрепляющего и бактерицидного действия дает возможность использовать препараты княжика сибирского при воспалении слизистой желудка, отеках различного происхождения, эпилепсии, лечении головной боли на фоне простуды, женских заболеваниях и для лечения ран и чесотки.

В тибетской медицине настой цветков рекомендуют при кровохарканье, абсцессе и других заболеваниях легких, при воспалительных процессах печени, нарывах и как ранозаживляющее средство.

Для приготовления отвара травы 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

При использовании настоя цветков 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых. Стебель ползучий. Листья широкопочковые, длинночерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу матовые, более бледные, обычно сохраняются всю зиму. Цветки снаружи буроватые, внутри темно-пурпурные, одиночные, верхушечные, с двумя листьями. Плод — коробочка.

Копытень европейский распространен в европейской части СССР (кроме Мурманской области и Карельской АССР), Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных и смешанных, реже в темнохвойных лесах и мелколесье небольшими пятнами, обычно на богатых глинистых и суглинистых почвах.

Из корней копытня получают азаровое масло, которое используют в парфюмерной и пищевой промышленности. Растение обладает особым запахом, подобным камфоре.

Лекарственным сырьем служат надземная часть и корни. Листья заготавливают во время цветения растения, в конце апреля — июне, корни — осенью или ранней весной. Сушат в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5—7 см на бумаге или ткани и периодически перемешивая, или в сушилке при температуре 40...50°C. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1 год.

Корни и надземная часть копытня содержат эфирное масло (азарон, трансизоазарон, диазарон и др.), алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, крахмал, таниновые вещества, а также смолы и гликозиды.

Препараты растения обладают рвотным, мочегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, антигельминтным, кровоостанавливающим, успокаивающим, бронхорасширяющим и противосклеротическим действием.

Настой и отвар используют для лечения водянки, простудных заболеваний, воспаления легких, острых и хронических бронхитов. Назначают их при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических гастритах, воспалительных заболеваниях печени, желчевыводящих путей и кишечника. Эффект лучше проявляется в сочетании со слабительными средствами. Успокаивающие свойства растения используют при эпилепсии, невротических состояниях и головной боли.

Отвар корня показан при борьбе с алкоголизмом, и для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. Используют по 1 столовой ложке на 1 стакан водки. Это вызывает сильную рвоту и стойкое отвращение к спиртному.

Для приготовления настоя корней 2 чайные ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и фильтруют. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день во время еды.

КОРОВЯК СКИПЕТРОВИДНЫЙ. Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой до 2 м. Корень стержневой. В 1-й год жизни образуется розетка прикорневых листьев, на 2-й год появляется прямостоячий войлочноопушенный стебель с очередными, короткочерешковыми, продолговатыми, уменьшающимися к верхушке стебля листьями. Цветет в июле — августе. Цветки крупные, золотисто-желтые, собраны в колосовидную кисть. Плод — обратнояйцевидная коробочка. Созревает в августе — сентябре.

Коровяк скипетровидный распространен в европейской части СССР, на Кавказе, встречается в Средней Азии и Восточной Сибири. Растет на солнечных склонах, по каменистым берегам, на пастбищах и железнодорожных насыпях.

Лекарственным сырьем служат венчики цветков с тычинками. Можно использовать также коровяк зонтиковидный, обыкновенный и великолепный, но нельзя — коровяк черный и тараканий. Собирают сырье в июле — августе, когда цветет основная масса растений. Каждый цветок живет один день. Собирают их в первой половине дня, после того как высохнет роса. В корзинку укладывают рыхло, перекладывая каждый слой (3—5 см) бумагой. Сушат в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем (1—1,5 см) и периодически переворачивая, или в сушилке при температуре до 40°C, рассыпав на решето. Сушку заканчивают, когда венчики становятся хрупкими. Сырье гигроскопично. При увлажнении буреет, теряет эффективность и ароматный медовый запах. Хранят его в жестяных банках 2 года, оберегая от влаги.

Венчики цветков содержат слизистые вещества, флавоноиды, каротиноиды, следы эфирного масла, красящие вещества и сапонины, а листья и цветки — аскорбиновую кислоту.

Препараты коровяка обладают отхаркивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием, способствуют снятию спазма гладкой мускулатуры внутренних органов, оказывают болеутоляющее действие.

Настой цветков используют при воспалении легких, бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, хрипоте, туберкулезе легких и других заболеваниях, сопровождающихся образованием трудно отделяемой мокроты, а также при ожогах, панарициях, геморрое, для полоскания полости рта при ангине, воспалении глотки и гортани. Применяют его при воспалении желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и селезенки.

Для приготовления настоя 5 г цветков заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают в теплом виде по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день до еды.

При болях в желудочно-кишечном тракте коровяк оказывает антисептическое и болеутоляющее действие. Корень обладает мочегонным свойством. Его используют при мочекаменной болезни и подагре.

Порошок из цветков применяют для заживления ран и трещин в углах рта и на сосках (у женщин). Пораженные места кожи предварительно смазывают соком моркови.

Цветущие побеги коровяка в смеси с аиром, чередой, вербой, чабрецом, шалфеем и другими травами назначают для ванн при рахите у детей.

Настой цветков с медом употребляют на ночь как успокаивающее средство.

В народной медицине настойку на водке (1:10) используют как растирание при радикулите, ревматизме и заболеваниях суставов.

Мазь из порошка цветков применяют при гнойных ранах и язвах. Венчики коровяка входят в состав грудного сбора.

КОСТЯНИКА КАМЕНИСТАЯ. Многолетний полукустарник семейства розоцветных высотой до 25 см. Побеги длинные, распростертые, бесплодные, часто укореняющиеся. Цветоносные стебли прямостоячие, с чешуйчатыми низовыми листьями. Стеблевые листья тройчатые, длинночерешковые, с городчато-зубчатыми или неравными дваждыострозубчатыми ромбически-яйцевидными листочками, снабженными жесткими волосками. Цветет в мае — июне. Цветки белые. Плод — сборная костянка с сочными, ярко-красными, кисловатыми плодиками. Созревает в начале июля.

Костяника каменистая распространена по всей территории СССР, за исключением южных районов. Растет в лесах, на склонах каменистых гор, среди кустарников, на степных лугах, предпочитает старые, умеренно влажные ельники и сосняки.

Ягоды костяники употребляют в пищу в сыром виде. Из них готовят кисели, соки, морсы и желе. Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и иногда корни. Плоды сушат на открытом воздухе или в печи при температуре 40...50°С. Листья собирают в первой половине лета. Сушат на чердаке, веранде или в сушилке, периодически переворачивая. Корневища перед сушкой тщательно очищают от земли и промывают в холодной воде. Сушат в печи или сушилке при температуре 45...50°С. Хранят в стеклянной или деревянной таре 1 год.

Плоды костяники содержат углеводы, органические кислоты, аскорбиновую кислоту и жир. В листьях найдены флавоноиды, аскорбиновая кислота, кумариновые производные, дубильные и другие вещества. Наибольшие количества биологически активных веществ обнаружены в сырье июньского и августовского сбора.

Препараты костяники обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным и противомикробным действием.

Морс и сироп из ягод костяники рекомендуют употреблять при лихорадке.

Отвары травы и листьев эффективны при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного и мочевого пузыря, мочевыводящих путей, а также при геморрое, женских болезнях и затрудненном дыхании.

Для приготовления отвара травы и листьев 1 столовую ложку сырья заливают $1^1/_2$ стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 мин до еды.

В. В. Телятьев (1976) приводит весьма интересные сведения об использовании листьев костяники. В Забайкалье их отвар с успехом применяют при испуге, заикании и эпилепсии. Для указанных целей берут листья, пораженные грибковыми заболеваниями (с бурыми и буро-ржавыми пятнами), быстро сушат и готовят отвар из расчета 10—20 г сырья на 1 стакан кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Иногда делают настойку на 40%-ном спирте или водке в соотношении 1:10, выдерживая в теплом месте 15 дней и периодически взбалтывая. Принимают по 30—40 капель 3 раза в день за 20 мин до еды, запивая водой. В том и другом случае курс лечения 7—10 дней.

КОШАЧЬЯ ЛАПКА ДВУДОМНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 10—35 см. Стебель простой. Все растение опушено волосками. Побеги стелющиеся, укореняющиеся. Листья очередные, цельные: прикорневые широкие, у основания сердцевидные или почковидные. Щитовидно-головчатое соцветие состоит из нескольких мелких корзинок. Цветет в мае — июне. Цветки однополые. Обертки

корзинок белые или розовые. Семянки снабжены хохолком из утолщенных щетинок. Созревают в августе.

Кошачья лапка распространена на всей территории СССР. Растет на полянах, опушках, вырубках, сухих лугах, по обочинам дорог и в светлых лесах. Предпочитает песчаные почвы.

Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Траву собирают в период цветения в сухую, ясную погоду, после схода росы. Сушат в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией. Цветочные корзинки заготавливают полураспустившимися. Слишком мелкие корзинки и корзинки с осыпающимися цветками непригодны. Сушат осторожно, раскладывая на мягкой подстилке тонким слоем, при температуре 40...45°С. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Растение содержит дубильные вещества, смолу, сапонины, витамин К и фитостерин.

Траву используют в виде настоя как кровоостанавливающее средство при маточных, носовых, желудочных, легочных и геморроидальных кровотечениях, при обильных менструациях и кровавой рвоте. Дозировка может быть разнообразной, в зависимости от тяжести кровотечения. При геморроидальных кровотечениях настой применяют наружно.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке через каждые 10—30 мин до остановки кровотечения.

При легочном, маточном кровотечениях и кровотечении из ран настой травы готовят более концентрированным из расчета 10 г сырья на $^1/_2$ стакана воды. Принимают по 1 столовой ложке через $1—1^1/_2$ ч до остановки кровотечения.

Отвар корзинок назначают при воспалении желчного пузыря и печени. Для приготовления отвара корзинок 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения 7—10 дней.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ. Многолетнее сорное растение семейства крапивных высотой 35—40 см. Стебель прямостоячий, четырехгранный, вверху ветвящийся. Растение покрыто жгучими волосками, в которых содержится муравьиная кислота. Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетовидной формы, по краю крупнозубчатые, со свободными прилистниками длиной 8—17 см, шириной 2—8 см. Цветет с июня по август. Цветки мелкие, собраны в колосовидные повисающие соцветия, выходящие из пазух верхних листьев.

Крапива двудомная распространена по всей территории страны. Растет на плодородных, влажных почвах, в затененных местах, оврагах, у дорог, вблизи ферм и жилья. В культуре наиболее перспективна крапива двудомная. Размножают семе-

нами, корневищами и отводками. Особых приемов возделывания не требует.

В каждом сельском доме крапива должна быть предметом первой необходимости. Кормление кур верхушками крапивы в смеси с овсом позволяет получать яйца всю зиму. Ее полезно добавлять в корм свиньям, особенно супоросным маткам. Молодая крапива повышает удои и жирность молока у коров.

Листья, помещенные в молоко, предохраняют его от скисания. Свежие мясо и рыба, обложенные крапивой, дольше сохраняются. Из волокна крапивы можно изготовить сети, которые не гниют в воде, а из корней получить желтый краситель. Листья крапивы — неистощимая основа для фантазии хозяйки по приготовлению здоровой и питательной пищи. Их кладут в зеленые щи, борщи, салаты, яичницы, омлеты и другие блюда, засаливают впрок. Листья используют в парфюмерии, пищевой и фармацевтической промышленности.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их во время цветения. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая слоем не более 3—4 см. На солнце сырье сушить не следует, так как оно обесцвечивается, а витамины разрушаются. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении 2 года.

По питательной ценности крапива не уступает бобовым культурам. В ее листьях содержатся хлорофилл, флавоновые и дубильные вещества, кремниевая и муравьиная кислоты, витамины С, B_1, К, пантотеновая кислота, гликозид уртецин, ситостерин, протеин, калий, кальций, железо, жиры и каротин. В зеленых листьях крапивы аскорбиновой кислоты вдвое больше, чем в плодах черной смородины, а каротина больше, чем в моркови.

Ранней весной полезно принимать свежий сок крапивы. Для его приготовления листья очищают от примесей, хорошо промывают проточной водой, отжимают, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Полученный сок разбавляют кипятком в 3 раза и кипятят 3—5 мин. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день во время еды.

Настой крапивы используют для лечения маточных, геморроидальных, легочных и носовых кровотечений. Кровоостанавливающее действие обусловлено наличием в крапиве витаминов К и С. Железо в комплексе с протеином, витаминами, хлорофиллом и кремниевой кислотой оказывает стимулирующее действие на углеводный и белковый обмен, что сопровождается повышением тонуса сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Настой крапивы используют при всех вялотекущих хронических заболеваниях, при которых снижается сопротивляемость организма к воздействию различных факторов внешней и внутренней среды.

Крапива полезна при анемии. Она увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Отмечено ее положительное действие при заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта. Крапиву используют как дополнительное средство при лечении туберкулеза легких, бронхита, малярии

и заболеваний селезенки. Настой употребляют как желудочный, слабительный и поливитаминный чай, для профилактики подагры и образования камней.

Употребление листьев снижает количество сахара в крови. В сушеном виде их принимают в смеси с простоквашей из расчета 2 столовые ложки на 1 стакан. Крапива эффективна при острых и хронических воспалениях тонкой кишки.

Наружно крапиву используют при зуде кожи, молочнице, болях в суставах, перхоти и выпадении волос. В этом случае ее сочетают с настойкой чеснока и отваром корня лопуха. Голову после мытья не вытирают. Курс лечения 2 недели. Повторяют его через 1—2 недели в течение 4—6 мес.

Настой листьев и отвар корней готовят на воде в соотношении 1:10.

Медицинская промышленность выпускает брикеты измельченного листа крапивы массой 75 г, разделенные на 10 долек. Одну дольку заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают, охлаждают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Густой экстракт крапивы входит в состав препарата аллохол.

КРАСАВКА. Многолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 2 м. Корневище многоглавое, с мясистыми разветвленными корнями. Стебель прямостоячий, в верхней части разветвленный, опушенный, с густыми железками и волосками. Листья яйцевидные, заостренные, цельнокрайние, усажены мельчайшими железками. Верхние листья расположены попарно, нижние очередные. Цветет с июля до конца вегетационного периода. Цветки поникающие, крупные, расположены в пазухах верхних листьев одиночно или попарно. Плод — блестящая, сочная, черно-фиолетовая ягода округлой формы, с многочисленными семенами.

Красавка распространена в Крыму, Карпатах и на Кавказе. Растет единичными экземплярами или образует небольшие заросли по лесным горным склонам, на вырубках, лесных опушках и по лесосекам. Предпочитает влажные, рыхлые, перегнойные почвы. Ее успешно культивируют на больших массивах. Растение теплолюбивое, очень ядовитое.

Лекарственным сырьем служат листья, иногда корни. Листья заготавливают в начале цветения растения с нижних ветвей. Сушат сразу же под навесом или в сушилке при температуре 40°С, раскладывая тонким слоем, так как при медленной сушке разрушаются биологически активные вещества. Корни выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от земли, моют, режут, подвяливают при температуре 50°С и сушат при 40°С. Хранят все сырье в коробках или матерчатой таре 2 года.

Листья и трава содержат атропин, гиосциамин, скополамин, атропамин, белладонин и другие биологически активные соединения.

Препараты красавки обладают способностью расслаблять тонус гладкомышечных органов (кишечника, мочевого пузыря,

бронхов, матки и др.), уменьшать образование желудочного сока, пота и слюны. Их применяют при воспалительных заболеваниях слизистой желудка, сопровождающихся повышенным образованием соляной кислоты, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желчевыводящих путей и желчного пузыря, желчно- и мочекаменной болезни, кишечной колике и при других заболеваниях, которым сопутствует спазм гладкой мускулатуры. Положительное действие красавки отмечено при бронхиальной астме. Применяют ее для расширения зрачков, ускорения работы сердца и при отравлении грибами.

Применение препаратов красавки требует большой осторожности и должно вестись под наблюдением врача. Сухость во рту — первый признак их передозировки, в результате чего наблюдается расширение зрачков, затруднение мочеиспускания, сердцебиение, запор, двигательное возбуждение, повышение температуры тела, бред и галлюцинации. Отравление красавкой часто встречается у детей. Первая помощь состоит в срочном промывании желудка водой и приеме слабительного средства, активированного угля, пилокарпина, прозерина или других холиномиметических и антихолинэстеразных средств.

Главный алкалоид красавки — атропин и другие содержащиеся в ней вещества широко используют в медицинской практике.

Атропина сульфат выпускают в виде порошка, ампул, шприц-тюбиков, таблеток и мазей. Назначают для инъекций, приема внутрь и наружно.

Бекарбон принимают при спазмах кишечника и повышенной кислотности желудочного сока по 1—2 таблетки 2—3 раза в день.

Беллалгин используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью, спазмами гладкой мускулатуры и болями. Принимают по 1 таблетке 2—3 раза в день.

Белластезин назначают по 1 таблетке 2—3 раза в день при спазмах желудка и кишечника.

Беллатаминал назначают при повышенной раздражительности, бессоннице, климактерических неврозах, нейродермитах и вегетативной дистонии.

Настойку красавки назначают по 5—10 капель на прием. Она входит в состав капель Зеленина и других лекарственных форм.

Сбор противоастматический применяют при бронхиальной астме в виде сигарет.

Свечи «Бетиол» и «Анузол» применяют при геморрое и трещинах заднего прохода.

Солутан содержит жидкий экстракт красавки. Назначают его при бронхиальной астме и бронхитах по 10—30 капель 2 раза в день после еды.

Экстракт красавки густой входит в состав ряда комбинированных лекарственных форм.

КРЕСС-САЛАТ. Однолетнее растение семейства капустных высотой 30—60 см. Стебель сильноветвистый. Нижние листья черешковые, перисторассеченные или цельные, верхние — сидячие, цельные. Цветки многочисленные, белые. Плод — небольшой округло-яйцевидный стручок. Семена мелкие, гладкие, красновато-коричневые.

Кресс-салат — растение широко известное. Его высоко ценили в Древнем Египте и Древнем Риме. В нашей стране под названием цицман оно распространено в Закавказье. Культивируют кресс-салат в Средней Азии и на Дальнем Востоке.

Культура кресс-салата скороспелая и холодостойкая. Ее можно с успехом выращивать на подоконнике. При прорастании семян температуру поддерживают 6...8°С. С появлением всходов ее повышают до 15°С. На 10—12-й день овощ готов к употреблению. Его используют как приправу к мясным и рыбным блюдам. На вкус он приятный, пряно-горький. Особенно полезен он ранней весной в смеси со щавелем.

Лекарственным сырьем служат сок и листья. Листья кресс-салата богаты аскорбиновой кислотой, железом, солями калия, кальция и фосфора. Они содержат йод, протеин, тиамин, рибофлавин и эфирное горчичное масло. В семенах содержится 50—60% масла, пригодного в пищу.

Сок используют как мочегонное средство и при желчнокаменной болезни. Он улучшает пищеварение и сон, способствует снижению артериального давления. Готовят его так же, как и сок из крапивы. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

В старину толченую траву в смеси с салом или топленым маслом (1:5) использовали для лечения кожи головы и чесотки, при вялотекущих и долго не заживающих язвах. Багровые пятна на коже тоже можно с успехом лечить примочками сока, одновременно принимая его внутрь.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 1 м. Корневище толстое, одревесневающее, горизонтальное, с тонкими корнями. Стебель прямостоячий, ребристый, внутри полый, в верхней части ветвистый. Прикорневые листья длинночерешковые, непарноперистые, с многочисленными листочками. Сверху листья темно-зеленые, снизу сизоватые. Цветет в июне — августе. Цветки темно-красные, мелкие, собраны в овально-цилиндрические головки на длинных цветоносах. Плод — односемянный, четырехгранный, коричневый орешек. Созревает в августе — сентябре.

Кровохлебка лекарственная распространена в Западной и Восточной Сибири, на Урале, Дальнем Востоке, Кавказе, в Средней Азии и горах Восточного Казахстана.

В культуре размножают семенами и отрезками корневищ. Предпочитает солнечные места и рыхлую почву, богатую гумусом. Растение отзывчиво на подкормку органическими и мине-

ральными удобрениями. Ранней весной, после схода снега разбрасывают комплексные минеральные удобрения из расчета 30—40 г на 1 $м^2$ и слегка присыпают их землей, так как корневая система кровохлебки расположена в поверхностном слое почвы. Такое же количество удобрений вносят перед посевом семян. Высевают их в лунки или рядки на расстоянии 15—20 см, поливают и присыпают смесью земли, песка, торфа в равном соотношении. В течение вегетационного периода почву вокруг растений поддерживают в рыхлом состоянии, чистом от сорняков.

Лекарственным сырьем служат корневище и корни, иногда трава. Заготавливают их в период плодоношения. Растение легко найти в травостое по темно-красным соцветиям. Выкапывают его совком с прочным лезвием или твердыми деревянными палочками. Сырье отряхивают от земли, отрезают стебель, моют в холодной воде (лучше в корзинке или мелкоячеистой сетке), подсушивают на подстилке и режут на куски длиной до 20 см. Провяливают на открытом воздухе и сушат на солнце, чердаке, веранде, в сушилке или печи при температуре 40...50°С.

Не рекомендуется сушить на железных противнях и решетках, так как сырье темнеет и теряет лечебные свойства. Сушку продолжают до тех пор, пока корни не начнут ломаться. Снаружи цвет корневищ должен быть темно-бурым, почти черным, на изломе — желтоватым или желтовато-бурым. Хранят в деревянной таре в сухом месте 5 лет.

Сырье содержит дубильные вещества, галловую, эллаговую и щавелевую кислоты, пигменты, крахмал, эфирное масло, витамин С, каротин, сапонин, сангвисорбин и стерины.

Кровохлебка обладает вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, болеутоляющим и бактерицидным действием в отношении микробов дизентерийной и тифопаратифозной групп. Способствует сужению сосудов, тормозит перистальтику кишечника, сокращает мускулатуру матки.

При желудочных, кишечных, геморроидальных, маточных и легочных кровотечениях отвар или жидкий экстракт кровохлебки, приготовленный на 70%-ном спирте, принимают по 30—50 капель 3—4 раза в день.

Препараты кровохлебки используют при воспалении слизистой оболочки тонкой и толстой кишок, при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте, а также при поносах, вызванных приемом недоброкачественной пищи или пищевыми отравлениями. Профилактический прием отваров в сочетании с санитарно-гигиеническими мероприятиями предупреждает развитие дизентерии или уменьшает тяжесть течения болезни. Фитонцидная активность кровохлебки позволяет рекомендовать ее при холециститах и некоторых инфекционных заболеваниях.

Наружно отвар и экстракт кровохлебки применяют для обработки ран, ссадин и порезов. При воспалительных заболеваниях носоглотки ротовую полость 5—6 раз в день полощут препаратами кровохлебки, чередуя с растворами поваренной соли, риванола, перекиси водорода и другими дезинфицирующими средства-

ми. В гинекологической практике при трихомонадном воспалении влагалища и обильных белях назначают спринцевание отваром кровохлебки объемом 1,5 л.

В народной медицине траву используют в качестве обезболивающего средства при ушибах и кровоподтеках. Для этого 3—4 столовые ложки измельченной травы заворачивают в марлю, опускают в кипяток, отжимают и прикладывают к больному месту.

Крепкий отвар корней применяют при воспалительных заболеваниях кожи. Для его приготовления 2 столовые ложки корневищ и корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 30 мин, охлаждают 10 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в день после еды. Этот же настой используют наружно в виде примочек.

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ, ИЛИ ЛОМКАЯ. Крупный неколючий кустарник или небольшое дерево семейства крушиновых высотой до 7 м. Ветви крупные, покрыты фиолетово-бурой или темно-серой корой с белыми пятнами. Листья очередные, цельнокрайние, эллиптические или обратнояйцевидные. Цветет в мае — июне. Цветки зеленовато-желтые, собраны в кисть, расположенную в пазухах листьев. Плод — вначале красная, после созревания черная, шарообразная ягода с двумя-тремя косточками. Созревает в августе — сентябре.

Крушина ольховидная распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, Средней Азии и Казахстане. Растет по опушкам, берегам рек, ручьев, окраинам болот, в подлеске пойменных лесов, на заливных лугах, иногда на щебнистых склонах в горах до высоты 200 м над уровнем моря, единично или группами, иногда образует заросли. Культивируют как декоративное и лекарственное растение. Является хорошим медоносом.

Древесину крушины используют для изготовления сапожных гвоздей, колодок, декоративной фанеры, резных поделок и фанеровки мебели, из ветвей плетут корзины. Сырье добавляют в корм пятнистым оленям, овцам, лошадям и козам. Экстракты, полученные из коры и плодов, идут для дубления кожи и окрашивания шерсти в оливковый и коричневый цвет различных оттенков.

Лекарственным сырьем служит кора. Заготавливают ее ранней весной, до появления листьев, во время сокодвижения, с деревьев, подлежащих вырубке. В этот период она хорошо отходит от древесины. Для этого на стволах и толстых ветвях делают продольные надрезы до древесины, затем полукольцевыми разрезами сдирают куски коры величиной 40—50 см. Подготовленное сырье перебирают, удаляют примеси (листья, старую кору и т. д.) и сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре не более 70°С. Хранят в деревянных или фанерных ящиках с крышкой 5 лет.

Кора богата антранолами, антрахинонами (франгулин, хризаробин, эмодин и др.), органическими кислотами, кумаринами,

витамином С, пектинами и алкалоидами. В ней содержатся эфирное масло, сапонины, нафтахиноны, флавоноиды и дубильные вещества.

Препараты крушины обладают слабительным, ранозаживляющим, умеренным противовоспалительным, вяжущим и бактерицидным действием, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, устраняют спазмы.

Отвар коры принимают при спастических колитах и атонических запорах, часто развивающихся у людей со слаборазвитой брюшной стенкой, а также для регулирования деятельности кишечника при геморрое и трещинах прямой кишки.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_2$ стакана утром и на ночь. Слабительный эффект наступает через 8—10 ч. Использовать кору следует через 1—2 года после заготовки.

Отвар свежей коры вызывает тошноту, боль, раздражает слизистую оболочку кишечника. При длительном хранении количество веществ, раздражающих кишечник, уменьшается. Токсичность свежего сырья можно значительно снизить, если прогреть его при температуре 100°С в течение 1 ч, но при этом его лечебные свойства будут ниже.

Местно применяют спиртовую настойку коры крушины. Она эффективна при стрептодермиях, пиодермиях, фурункулах и других заболеваниях кожи и подкожной клетчатки, где имеется смешанная микрофлора, включающая стрептококки, стафилококки, синегнойную и кишечную палочки.

Для приготовления настойки измельченную кору заливают 30%-ным спиртом в соотношении 1:5 и выдерживают при комнатной температуре 7—10 дней. Используют в виде примочек, повязок и для обмывания пораженных участков кожи.

Крушина входит в состав сборов для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью, воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря. Положительный эффект от применения препаратов крушины отмечен при малярии, климактерических расстройствах, учащенном сердцебиении, головокружении, нервных болезнях, ожирении, сахарном диабете и кожных болезнях, связанных с нарушением обмена веществ.

КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства кувшинковых. Корневище толстое, мясистое, длиной 3—4 см, покрыто рубцами (следы ежегодно опадающих листьев). Листья отходят непосредственно от корневища. Нижние листья полупрозрачные, с сердцевидным основанием. В пересыхающих водоемах листовая пластина меньше. Корни отходят непосредственно от корневища и укореняются на дне водоема. Цветет с июня по сентябрь. Цветки желтые, одиночные, шаро-

видные, плавающие. Семена эллипсовидной формы. Созревают в июле — сентябре.

Кубышка желтая распространена в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет в озерах, тихих речных заводях и других водоемах с чистой стоячей или медленно текущей проточной водой. Не переносит загрязненных сточных вод.

Корневища употребляют в пищу в отварном или соленом виде, добавляют в муку при выпечке хлеба. Экстракты используют для дубления кожи и как краситель различных тканей. Семена применяют в виде суррогата кофе. Они идут на корм водоплавающей птице. Корневище — испытанное средство против тараканов.

Лекарственным сырьем служат корневища, листья и цветки. Корневища заготавливают в конце августа — начале сентября или весной, отрывая сильным рывком или предварительно отрезая корни. Сырье очищают от ила, остатков корней и черешков листьев, разрезают вдоль и поперек на куски толщиной 1—2 см, провяливают на солнце и сушат в тени, на чердаке, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке, раскладывая тонким слоем, при температуре 60°С. Хорошо высушенные корневища должны ломаться с треском. Хранят сырье в матерчатых мешках 2 года.

Цветки собирают в период цветения. Сушат в день сбора в духовке или сушилке при температуре 50...60°С, раскладывая на проволочных сетках тонким слоем и периодически помешивая. Хранят в матерчатых мешочках 1 год. Листья сушат обычным способом.

Корневища содержат алкалоиды (нуфаридин, дезоксинуфаридин, нуфарин), витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты (транскоричную и др.), высшие жирные кислоты (пальмитиновую, арахиновую и др.), дубильные вещества, стероиды, кумарины и высшие алифатические углеводы.

Препараты кубышки обладают умеренным мочегонным, контрацептивным и бактериостатическим действием. После их приема наблюдается расслабление гладкой мускулатуры внутренних органов, снижение артериального давления и гибель простейших. Отвар используют при туберкулезе, воспалении мочевыводящих путей и почек, при спазмах желудка и ночном недержании мочи у детей, подагре, ревматизме, кожных заболеваниях и кашле. Обезболивающее действие отвара кубышки позволяет рекомендовать его при головной, зубной и ушной боли. Отвар применяют при острых и хронических трихомонадных заболеваниях, осложненных бактериальной или грибковой микрофлорой, а в смеси с пивом при себорее.

Для приготовления отвара корневища 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды. Указанный отвар разводят кипяче-

ной водой 1:5 и используют для спринцеваний. Объем жидкости должен быть не менее 1 л. Процедуру делают ежедневно или через день. Курс лечения 10—20 дней. Обычно проводят 3—4 курса. Во время менструаций спринцеваться нельзя.

Настойку листьев рекомендуют употреблять внутрь при воспалении почек и кашле, наружно — как ранозаживляющее средство и для лечения рожистого воспаления кожи.

В качестве болеутоляющего средства используют настой цветков при суставных болях, ушибах, воспалении мышц, невритах.

Отвар семян является жаропонижающим, снотворным и успокаивающим средством. Их настой назначают при импотенции и воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью.

Для приготовления настоя 2—3 столовые ложки измельченных листьев или цветков заливают 1 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день во время еды.

Свежие измельченные листья прикладывают к гноящимся долго не заживающим ранам, несозревшим фурункулам и воспаленным местам. Повязку меняют через день.

Настойку готовят из расчета 8 г корневищ на 100 мл 70%-ного спирта. Настаивают 2 недели. Принимают по 10 капель 3 раза в день во время еды.

КУКУРУЗА ОБЫКНОВЕННАЯ. Однолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1—3 м. Стебель толстый, полый. Листья широкие, линейно-ланцетные. Цветет в июле — августе. Соцветия раздельнополые. Мужские цветки собраны в крупную метелку на концах стеблей, женские — в початок, развивающийся в пазухах тех же особей. Початки снабжены листообразной зеленой оберткой. Плод — желтая или зелено-желтая сжатая зерновка округлой или почковидной формы. Созревает в сентябре — октябре.

Кукурузу обыкновенную в СССР культивируют на Украине, Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. В диком виде не встречается. Для ее выращивания пригодны любые удобренные почвы.

Используют в фармацевтической промышленности для производства глютаминовой кислоты, которая в свою очередь находит применение в пищевой промышленности при длительном хранении и консервировании свежих овощей и фруктов, так как способствует сохранению вкусовых и ароматных свойств продукции. Кукуруза — важная хлебная и кормовая культура. Из зародышей зерен получают масло, которое обладает хорошими вкусовыми качествами. По усвояемости оно равно сливочному маслу. Зерна служат сырьем для выработки крахмала, виноградного сахара, спирта и уксусной кислоты.

Лекарственным сырьем служат кукурузные столбики с рыльцами. Собирают их в фазе молочно-восковой спелости початков или при очистке. Сушат в тени или сушилке при температуре 25...30°С, раскладывая тонким слоем на бумаге или марле. Хранят в матерчатых мешочках 1 год. При более длительном хранении сырье теряет лечебные свойства.

Препараты кукурузных рылец обладают мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, умеренным успокаивающим действием, а также как средство для похудания.

В сырье содержатся ситостерол, жирное масло, алкалоиды, флавоноиды, сапонины, витамины С и К, камедь, смолистые вещества, микроэлементы (железо, марганец, медь, хром, алюминий), горечи и т. д.

Кукурузные рыльца используют при воспалительных заболеваниях почек, мочевыводящих путей и отеках сердечного происхождения. Отвар и настой рылец назначают для лечения воспалительных заболеваний печени, желчных протоков, печени и желчного пузыря. Отвар обладает кровоостанавливающим свойством. Настой снижает аппетит, способствуя уменьшению массы тела.

Для приготовления отвара 1 чайную ложку измельченного сырья заливают $1^1/_2$ стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—3 столовые ложки 3 раза в день за 20 мин до еды.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку измельченных рылец заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Кукурузное масло рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза. Принимают его по 25 г 3 раза в день во время еды. На фоне приема масла снижается уровень холестерина в крови, улучшаются общее самочувствие, настроение и сон.

КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 60—70 см. Корневище ползучее, толстое, узловатое, как бы с припухлостями. На каждой припухлости имеется углубление — след надземного стебля. По углублениям на корневище можно определить возраст растения. Стебель длинный, приподнимающийся с дугообразным наклоном. Листья очередные, эллиптические. Цветет в мае — июне. Цветки зеленовато-белые, вытянутые, пониклые. Плод — синевато-черная ягода.

Купена лекарственная распространена в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в еловых, елово-лиственных, реже сосновых лесах, среди зарослей кустов, на лугах и склонах холмов.

Лекарственным сырьем служат корневища, трава и листья, иногда ягоды. Траву и листья собирают во время цветения в яс-

ную, сухую погоду. Сушат активно в хорошо проветриваемом теплом помещении или в сушилке при температуре 50...60°С. Сырье раскладывают тонким слоем, переворачивая за время сушки 1—2 раза. Корневище заготавливают осенью, после отмирания надземной части растения, или весной. Сырье выкапывают лопаткой, отряхивают от земли, обрезают придаточные и гнилые части, моют в проточной воде, немного провяливают на открытом воздухе и сушат на чердаке, веранде или в сушилке при температуре 50...60°С. Сухое сырье повторно очищают от земли, оставшихся мелких корней и поврежденных корневищ. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года. Иногда заготавливают ягоды. Собирают их в период полной зрелости. Используют в свежем или сушеном виде. Растение ядовито.

Корневища купены содержат большое количество слизи, крахмал, аскорбиновую кислоту, фруктозу, глюкозу, арабинозу и алкалоиды. В листьях найдено много витамина С, в ягодах — сердечные гликозиды (конваллотоксин и др.).

Препараты листьев обладают обволакивающим, жаропонижающим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием. В народной медицине их применяют при ревматизме, болях в пояснице, геморрое, подагре, ушибах и кровоточащих ссадинах.

Отвар корневища используют при грыжах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В литературе отмечено, что при длительной термической обработке токсичность купены значительно снижается. В. В. Телятьев (1976) приводит народный способ использования отвара корневища купены на молоке для лечения грыжи. Он рекомендует 50 г измельченного сырья поместить в глиняный горшок, залить 3 л молока, упарить в русской печи до 1 л, сразу процедить и принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день в горячем виде.

Опытами установлено, что водный отвар купены, упаренный до $^1/_3$ первоначального объема при температуре 60°С, тоже не является токсичным, но сохраняет способность снижать артериальное давление крови.

В тибетской медицине купену применяют при заболеваниях лимфатической системы, отеках, желтухе, сахарном диабете, а также острых и хронических болезнях женской половой сферы.

Для наружного применения 5 г свежего корневища заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, настаивают 2—3 ч и процеживают через два-три слоя марли. Используют в виде примочек и компрессов.

КУПЫРЬ ЛЕСНОЙ. Двулетний или многолетний полукустарничек семейства зонтичных высотой 50—180 см. Корень толстый, вертикальный. Стебель глубокобороздчатый, в верхней половине сильноветвистый. Листья треугольные, дважды- или триждыперистые; нижние с длинными черешками, верхние сидя-

чие, с хорошо развитыми влагалищами. Цветет до середины лета. Цветки белые. Плод темно-коричневый или черный, гладкий, блестящий, к верхушке постепенно суженный.

Купырь лесной распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет по лугам, кустарникам, в садах, осветленных лесах, вырубках, по берегам рек, оврагам, пустырям, около жилья, на пастбищах и в горах, поднимаясь на высоту 3200 м над уровнем моря.

Используют растение как пряную приправу. Является хорошим инсектицидом. Окрашивает шерсть в желтый цвет. Молодые стебли и листья заменяют овощи.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть. Листья собирают в первой половине лета, в сухую погоду. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 60...70°С. Корни заготавливают осенью, очищают от земли, промывают в холодной воде, разрезают на куски и сушат в сушилке. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

В корнях обнаружены органические кислоты, терпеноиды (альфа-пинен, бета-мирцен, *п*-цимол, гамма-терпинен и др.), сесквитерпены, стероиды (стигмастерин, бета-ситостерин, кемпестерин), витамин С, ароматические соединения, фенолы и их производные (крокатон и др.), кумарины (аптерин и др.) и флавоноиды (лютеолин, херофиллин). В стеблях и листьях содержится эфирное масло, в состав которого входят фенол, *о*-крезол, *п*-крезол, *т*-крезол, *о*-гваякол, эвгенол, альфа-пинен, бета-мирцен и другие вещества, а также стероиды (стигмастерин, бета-ситостерин), витамин С, каротин, лигнины и флавоноиды (лютеолин).

Купырь лесной обладает успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным, противовоспалительным и противоглистным действием.

Препараты купыря назначают при отсутствии менструаций, отеках различного происхождения, туберкулезе легких, экземах, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и женской половой сферы. В виде аппликаций их используют при ожогах, нарывах, фурункулах и карбункулах.

Чтобы приготовить отвар из корней, 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают при комнатной температуре 10 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для лечения воспалительных заболеваний женской половой сферы 1 столовую ложку измельченных корней заливают 4 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают, процеживают и доводят объем до 1 л. Расходуют на одно спринцевание.

При использовании надземной части 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин,

остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Назначают его для полосканий и примочек. Курс лечения 10—15 дней.

КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ КУСТАРНИКОВЫЙ. Прямостоячий или раскидистый кустарник семейства розоцветных высотой 20—150 см. Ветви серовато-коричневые с отслаивающейся корой. Молодые ветви шелковисто-золотистые. Листья непарноперистые, продолговатые, часто густоопушенные. Цветет в июне — августе. Цветки ярко-желтые.

Курильский чай распространен в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет на берегах рек, озер, заливных лугах и каменистых склонах гор до высоты 2000 м над уровнем моря. Его успешно культивируют в садах и огородах.

Лекарственным сырьем служат листья и цветы. Заготавливают верхушки растений с соцветиями. Сырье рыхло укладывают в корзину или мешок из рогожи, подвяливают на солнце и сушат в сушилке или печи при температуре 60...70°С. Хранят в мешочках или другой закрытой таре 1 год.

Надземная часть растения содержит витамины С и Р, каротин, фенолкарбоновые кислоты (кофейную, синаповую, феруловую, эллаговую, кумаровую), катехины, флавоноиды и тритерпеноиды (урсоловую кислоту).

Препараты курильского чая обладают противомикробным, отхаркивающим, желчегонным, кровоостанавливающим и вяжущим действием.

В тибетской медицине растение используют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и туберкулезе легких. Настой листьев и цветков применяют при поносах различного происхождения, а также при крупозном воспалении легких, в качестве отхаркивающего средства и средства, поддерживающего сердечную деятельность.

Отвар листьев и цветков назначают при воспалительных заболеваниях печени как желчегонное средство и при лихорадке как потогонное. В Монголии настой применяют при кровавом поносе, как кровоостанавливающее и улучшающее аппетит средство, а также при различных нервно-психических заболеваниях и болезнях крови.

Для приготовления настоя листьев 2 столовые ложки сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 5—7 мин, остужают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день до еды.

При использовании отвара 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения 10—15 дней.

ЛАБАЗНИК ВЯЗОЛИСТНЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 60—120 см. Корневище ползучее. Стебель прямой, ребристый, густооблиственный. Листья перистые, сверху гладкие, снизу беловойлочные. Цветет в июне — июле. Цветки многочисленные, белые, собраны в крупное метельчатое соцветие. Семена созревают в августе — сентябре.

Лабазник вязолистный распространен на всей европейской части СССР, Кавказе, в Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет на влажных местах, болотах, среди кустарников, в разреженных лесах, по берегам рек и озер. Растение имеет декоративный вид.

Свежие молодые листья и корни используют в пищу, для заправки супов, салатов и борщей. Растение служит кормом для диких животных, пригодно для дубления кожи. Из лабазника получают черную и желтую краску. Цветки употребляют как суррогат чая.

Лекарственным сырьем служат корни, надземная часть и цветки. Корневище с корнями выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от земли, отрезают надземную часть и моют в холодной воде. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем. Хранят в мешках или закрытой таре в сухом помещении 3 года. Листья и цветки заготавливают в период цветения растения, сушат в тени. Хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре 1 год.

Корни содержат витамин С, следы кумаринов, фенольные соединения, фенолгликозиды (спиреин, монотропитин), дубильные вещества, флавоноиды и халконы. В надземной части растения найдены витамин С, фенольные соединения, фенолгликозиды, дубильные вещества, халконы, фенолкарбоновые кислоты (кофейная и эллаговая), катехины, флавоноиды (гиперозид и авикулярин), эфирное масло, ароматические соединения (ванилин, метилсалицилат и салициловый альдегид), стероиды и высшие жирные кислоты (стеариновая, линолевая и др.).

Препараты растения обладают общеукрепляющим, бактерицидным, диуретическим, успокаивающим, противовоспалительным, вяжущим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, желчегонным и антигельминтным действием, усиливают способность печени обезвреживать токсические продукты обмена.

Лабазник используют в виде отвара, настойки и мази. Отвар назначают при дизентерии, как противоязвенное, седативное, вяжущее, ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство, при эпилепсии, ревматизме, подагре, воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей и в виде спринцеваний при белях.

Отвар корней и цветков употребляют при нервных расстройствах, гипертонической болезни, как антигельминтное средство и для снятия спазма внутренних органов. Препараты из листьев и цветков назначают при простудных заболеваниях, бронхиальной астме, хроническом холецистите и заболеваниях верхних дыхательных путей.

Настойка листьев оказывает положительное действие при трофических язвах нижних конечностей, ранах и ожогах. Настой цветков используют для лечения ревматизма, экземы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для приготовления отвара корней 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Для спринцеваний отвар готовят из расчета 20 г корней на 1 л кипятка.

При использовании настоя 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Для приготовления мази 20 г хорошо измельченного порошка корня постепенно смешивают со 100 г вазелина. Пораженные участки кожи смазывают 1—2 раза в день.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Стебель ползучий, длиной 10—15 см. Корневище способно укореняться в нескольких точках и давать новые поросли. Листья прикорневые, непарноперистые, прерывистые, снизу серебристо-беловойлочные. Цветет в мае — сентябре. Цветки мелкие, желтые, на длинных цветоножках.

Лапчатка гусиная распространена повсеместно в европейской части СССР. Обильно растет у домов, вдоль дорог, на лугах, по берегам рек, на пустырях, выгонах и лесных полянах.

Молодые листья используют для приготовления салатов и супов. Клубневидные корни, богатые крахмалом, варят и едят как овощи. Из высушенных и размолотых корней можно приготовить лепешки. Пюре из листьев — хорошая приправа к рыбным, мясным и другим блюдам. Листья используют в косметике и для окрашивания тканей в желтый цвет.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растений. Собирают лапчатку вдали от дорог и выпаса скота. Сушат под навесом, расстилая слоем 3—5 см, осторожно и часто переворачивают и следят, чтобы не опали цветки. Хранят в коробках 2 года.

В листьях содержатся дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирные масла и горькие вещества. В корнях — крахмал, пигменты и хинная кислота.

Настой травы обладает умеренным противосудорожным, вяжущим и болеутоляющим действием. Трава лапчатки способна снимать спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта и вызывать послабляющий эффект. Настой на молоке, особенно на козьем, оказывает мочегонное действие.

Лапчатка гусиная — безвредное растение. Можно принимать концентрированный настой этой травы. Для его приготовления 20 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по $^1/_4$—$^1/_2$ стакана 4—5 раз в день до еды. Такой настой назначают внутрь при болезненных менструациях, а отжатое сырье в виде теплого компресса прикладывают на низ живота.

Учитывая, что препараты лапчатки гусиной действуют медленно, их следует принимать профилактически при хроническом воспалении желчного пузыря и запорах.

Сок растения показан при желчнокаменной болезни. Для его приготовления траву хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок, разводят его горячей водой в 2 раза и кипятят 1—2 мин. Принимают теплым по $^1/_3$ стакана 4 раза в день до еды или используют для промывания свежих и гнойных ран.

Настой лапчатки назначают для полоскания при язвах в полости рта, кровоточивости десен и в виде примочек при сыпях, угрях и кровоточащих ранах.

Лапчатка входит в сбор трав, используемых для ванн при лечении болей в суставах.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ, ИЛИ КАЛГАН. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 30 см. Корневище толстое, деревянистое, почти горизонтальное, красное, желтовато-белое внутри. Стебель тонкий, приподнимающийся, ветвистый. Листья тройчатые, очередные, сидячие; прикорневые — трех- и пятипальчатые, с черешком. Зацветает на 5—7-й год жизни. Цветет с конца мая по октябрь. Цветки одиночные, желтые, расположены на длинных цветоножках. Плод — многоорешек, распадающийся на отдельные орешки. Созревает в июне — октябре.

Лапчатка прямостоячая распространена в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет на влажных лугах и в редких лесах, по лесным полянам, на вырубках, пустырях и среди кустарников.

Размножают семенами и отрезками корневищ. Растение предпочитает кислые, бедные гумусом почвы. Семена высевают поверхностно в рядки с расстоянием между ними 40—45 см. Корневища размещают на таком же расстоянии. После посева или посадки почву поливают и присыпают дерново-перегнойной смесью. В период вегетации растения постоянно поливают и подкармливают весной и в середине лета нитроаммофоской из расчета 20—30 г на 1 м^2. Сеянцы начинают цвести на 5-й год жизни. Ежегодный прирост корневищ составляет 3—15 г. Корни собирают через 4—5 лет после посева.

Лекарственным сырьем служат корневища. Заготавливают их осенью, после отмирания надземных частей, или весной, при появлении первых листьев. Сырье выкапывают лопатой, отряхивают от земли, обрезают корни, моют в проточной воде, немного провяливают на открытом воздухе и сушат на веранде, черда-

ке или в сушилке при температуре 50...60°C, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье должно быть темно-бурого цвета, на изломе — желтоватое. Хранят в деревянной таре или в мешочках 4 года.

Корневища содержат дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, смолу, гликозид торментиллин, хинную и эллаговую кислоты, флабофены, камедь, крахмал.

Отвар обладает вяжущим, кровоостанавливающим, незначительным противомикробным и дезодорирующим действием. Применяют его при поносах, желудочных и маточных кровотечениях. Наружно используют для полоскания полости рта и глотки при ангине и кровоточивости десен, а также для остановки кровотечений из ран, лечения язв и различных кожных заболеваний.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин и сразу же процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Для полоскания полости рта отвар разводят водой в 4 раза. Используют через каждые 2 ч, периодически чередуя с другими дезинфицирующими средствами, например отваром кровохлебки. Назначают при трихомонадном воспалении влагалища (спринцевание) и геморрое (микроклизмы на ночь).

ЛАПЧАТКА СЕРЕБРИСТАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 10—15 см. Стебель чаще одиночный, покрыт тонким белым войлоком. Прикорневые и нижние стеблевые листья пальчатосложные, расположены на длинных черешках, верхние — сидячие, короткочерешковые, снизу беловойлочные. Цветет все лето. Цветки некрупные, светло-желтые, собраны в многоцветковые щитовидно-метельчатые соцветия.

Лапчатка серебристая распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет в сосновых смешанных лесах, на суходольных лесных лугах, в высыхающих глинистых болотцах, на пастбищах, в зарослях кустарников и на залежах.

Растение служит кормом для овец, коз, верблюдов, пятнистых оленей, кроликов и свиней, дает красную краску, пригодно для дубления кожи. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Заготавливают ее в первой половине лета, срезая на высоте 5—20 см от уровня почвы. Собранные побеги очищают от примесей и желтых листьев, провяливают на открытом воздухе несколько дней и сушат на чердаке или в сушилке при температуре до 30°C. Хранят в картонных коробках в сухом помещении 2 года.

Лапчатка содержит эфирное масло, тритерпеноиды (торментол), фенолкарбоновые кислоты (феруловую и кумаровую), дубильные вещества, флавоноиды и витамин C.

Препараты растения обладают противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, гипотензивным и антигельминтным действием.

Отвар травы применяют при поносах, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишок, циррозе печени с выраженным отеком, острых респираторных заболеваниях и гипертонической болезни, а также при гастритах, энтеритах, колитах, маточных и легочных кровотечениях, желтухе, подагре и ревматизме. Наружно его используют в виде компрессов при ранах, фурункулезе, мокнущей экземе, геморрое, при белях, для полоскания ротовой полости при ангине, воспалении десен и слизистых оболочек рта и горла.

Для приготовления отвара 10 г измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

В качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах и пневмонии используют настойку, приготовленную на 70%-ном спирте из расчета 1:10. Настаивают ее в теплом месте 15 дней. Принимают по 20 капель на $^1/_2$ стакана теплой воды 3 раза в день после еды.

При трещинах кожи рук, ног и губ используют мазь. Для ее приготовления 5 г хорошо растертого сырья лапчатки варят в $^1/_2$ стакана сливочного масла 5—10 мин и процеживают в теплом виде в склянку из темного стекла. Хранят в холодильнике. На пораженные участки кожи наносят тонким слоем 2—3 раза в день.

ЛЕБЕДА РАСКИДИСТАЯ. Однолетнее травянистое растение семейства маревых высотой до 30 см. Стебель прямостоячий. Нижние листья сердцевидно-продольные, слабозубчатые, средние продолговатые, матовые, почти одинаковой окраски с обеих сторон. Цветет все лето.

Лебеда раскидистая распространена по всей территории страны, за исключением Крайнего Севера. Предпочитает обработанные участки, огороды, сады, территории возле ферм и т. д.

Растение охотно поедают птицы и животные, за исключением лошадей. В старину из нее делали муку и в смеси с ржаной мукой пекли хлеб. Ранней осенью из свежей травы с добавлением щавеля можно готовить щи, а яичница в смеси с лебедой является деликатесным блюдом. Зрелые семена лебеды, сваренные с молоком, представляют собой вкусную, питательную кашу.

Лекарственным сырьем служит трава.

Гиппократ и Гален рекомендовали применять лебеду при болезнях желудочно-кишечного тракта, особенно при запорах, а также при рахите у детей. Лист лебеды можно употреблять вместо чая при трудноотделяемой густой мокроте, кашле и охриплости.

В народной медицине растение используют в виде настоя при геморрое, подагре, скудных менструациях и белях. Свежетолченая трава вытягивает занозы, является ранозаживляющим средством для лечения загноившегося ногтевого ложа.

Для приготовления настоя 4 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

ЛЕВЗЕЯ СОФЛОРОВИДНАЯ, ИЛИ МАРАЛИЙ КОРЕНЬ. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой более 1,5 м. Корневище ветвящееся, деревянистое, темно-бурое, с многочисленными тонкими, жесткими, упругими корнями и специфическим смолистым запахом. Стебель паутинистоопушенный, заканчивается почти круглой корзинкой. Листья очередные, продолговато-яйцевидные; нижние черешковые, верхние сидячие. Цветет на 2-й год в июле — августе. Цветки пурпурно-лиловые. Плод — буроватая семянка. Созревает в сентябре — октябре.

Левзея софлоровидная редкое растение Алтая и Саян. Обитает в субальпийской зоне на высоте 1700—2000 м. Введено в культуру. На одном месте может расти 5—8 лет.

Размножают семенами. Растения хорошо развиваются на удобренных, дренированных почвах, при залегании грунтовых вод не ближе чем на 1,5—2 м от поверхности. Обрабатывают участок так же, как и под пропашные культуры. Под перекопку вносят 2—3 кг перепревшего навоза или компоста, 6 г фосфора и по 3 г калия и азота на 1 $м^2$.

Семена протравливают и стратифицируют 1 мес. Сеют рано весной, через 1—2 дня после обработки почвы, иногда осенью, заделывая на глубину 1,5—3 см, с шириной междурядий 45 см. Всходы появляются на 9—20-й день. В период вегетации посевы пропалывают и рыхлят. На переходящих участках поздней осенью убирают отмершие листья и боронуют почву.

Лекарственным сырьем служат корневища 1-го года жизни. Выкапывают их лопатой на глубине 30 см, быстро отряхивают, промывают в холодной воде, освобождают от примесей и сушат при температуре 35...40°С. Хранят в деревянной таре в сухом месте 3 года.

Левзея — ценное кормовое растение. Силос, приготовленный с ее добавками, существенно улучшает рост и развитие животных, благотворно сказывается на воспроизводстве стада.

Сырье содержит смолистые, дубильные и красящие вещества, эфирное масло, алкалоиды, минеральные соли, инулин и аскорбиновую кислоту.

Препараты корневищ проявляют четкий стимулирующий и тонизирующий эффект при функциональных расстройствах нервной системы. Алтайцы считают, что этот корень «поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью».

Жидкий экстракт и настойка оказывают хороший эффект при физической нагрузке, так как мышцы быстрее восстанавливаются, а организм меньше расходует энергетического баланса.

Назначают левзею при психическом переутомлении, импотенции и хроническом алкоголизме. Устойчивые результаты получены в начальном периоде болезней. После 10—20-дневнего лече-

ния наступает улучшение общего состояния, настроения, нормализуются сон и аппетит, повышается работоспособность, отмечается повышение половой потенции. Длительный и плохо дозируемый прием может вызвать стойкое повышение артериального давления. При пониженном давлении препараты левзеи оказывают положительное действие.

Промышленность выпускает жидкий экстракт левзеи краснобурого цвета, горького вкуса, который при разведении водой образует мутный раствор. Назначают его по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды. Он входит в состав напитка «Саяны». Хранят в прохладном, защищенном от света месте.

ЛЕН ПОСЕВНОЙ. Однолетнее травянистое растение семейства льновых высотой до 120 см. Стебель одиночный, прямостоячий. Листья многочисленные, линейно-ланцетные, заостренные, сидячие, цельнокрайние, покрытые восковым налетом. Цветет в июне — августе. Цветки голубые или синие, расположены на верхушке стеблей. Плод — шаровидная коробочка. Созревает в июле — августе.

Лен посевной культивируют в средней полосе, на севере европейской части СССР и в Сибири.

В нашей стране для промышленных и народнохозяйственных целей в основном выращивают лен-долгунец и кудряш. Из растения вырабатывают полотно, из семян — жирное масло, которое идет на изготовление олифы, лака, краски, линолеума, искусственных кож и зеленого мыла. Масло употребляют в пищу. Льняной жмых — ценный корм для скота.

Лекарственным сырьем служат семена, которые содержат жирное масло, белок, витамин А, углеводы, слизь, ферменты и гликозид линамарин. В состав жирного масла входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и стеариновая кислоты. За счет наличия большого количества слизи семена обладают обволакивающим, легким слабительным и противовоспалительным действием, поэтому показаны при болезнях желудочно-кишечного тракта. Слизь препятствует всасыванию из кишечника ядовитых веществ, образующихся при инфекционных заболеваниях и отравлениях.

Слизь, принятая внутрь, долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Используют ее при воспалительных заболеваниях бронхов, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, воспалении мочевого пузыря и почек.

Для приготовления слизи 3 г семян заливают $^1/_2$ стакана кипящей воды, взбалтывают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день. При поносах 1 столовую ложку семян заливают $^1/_2$ стакана горячей воды, кипятят на слабом огне 15 мин, процеживают и используют на одну клизму. При хронических запорах рекомендуется ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета

1 чайная ложка семян на 1 стакан кипятка. Препараты должны быть всегда свежими.

Семена льна добавляют в состав средств от диабета, куда входят стручки фасоли (без зерен), листья черники и солома овса. Вместо соломы лучше использовать зеленый овес, собранный и высушенный в стадии колошения. Соотношение сырья должно быть равным.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки измельченной смеси заливают 3 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день во время еды.

Исчезновение сухости во рту и жажды свидетельствует об эффективности лечения. Исходя из состояния, можно увеличить или уменьшить объем принимаемого настоя или изменить количество приемов. Этот же настой назначают при воспалении мочевого пузыря.

Льняное масло и семена используют наружно. Подогретые семена прикладывают к пояснице при радикулитах и к мышцам. При фурункулах и кожных заболеваниях из размолотых семян делают припарки и размягчающие компрессы. Льняное масло в смеси с известковой водой (1:1) назначают для лечения поверхностных ожогов.

Промышленность выпускает препарат линетол, обладающий хорошим лечебным и профилактическим эффектом при атеросклерозе. Он снижает уровень холестерина в крови. Наружно его используют при ожогах и лучевых поражениях кожи. Для профилактики атеросклероза линетол принимают по 1,5 столовой ложки утром до или во время еды. Курс лечения 1—1,5 мес. С перерывом в 2—4 недели его повторяют несколько раз. Линетол не токсичен, но при его приеме могут появиться тошнота и кашицеобразный стул, особенно в первые дни. Эти явления проходят самостоятельно, без отмены препарата. При склонности к поносу линетол применять не следует.

ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ЛЕСНОЙ ОРЕХ. Кустарник семейства березовых высотой до 7 м. Стебель ветвистый, покрыт коричневой корой. Листья очередные, крупные, по краям неравномерно зубчато-пильчатые, черешковые. Растение однодомное. Цветет в марте — апреле. Цветки мелкие, однополые, опыляются ветром. Плод — односемянный орех. Созревает в августе — сентябре.

Лещина обыкновенная распространена в степной и лесостепной зонах европейской части СССР и на Кавказе. Растет в смешанных и лиственных лесах, по берегам рек, озер, в зарослях кустарников. В культуру введена в Закавказье, на Северном Кавказе, в Крыму, Грузии и Азербайджане.

Растение пригодно для создания защитных полос, живых изгородей и закрепления склонов. Из лещины делают гнутую мебель, обручи, различные хозяйственные изделия, используют для дубления кожи и окрашивания ее в желтый цвет. Листья употребляют как суррогат чая, из них готовят супы и голубцы.

Жмых идет на производство халвы. Листья и молодые побеги скармливают скоту. Зрелые орехи в сыром и сушеном виде используют в пищу, на изготовление кондитерских изделий, шоколада и суррогата кофе. Ореховое масло применяют в парфюмерной и лакокрасочной промышленности. Из зрелых плодов, растертых с небольшим количеством воды, получают «молоко» и «сливки», обладающие большой питательной ценностью.

Лекарственным сырьем служат плоды, кора, листья и корни. Зрелые плоды сушат в печи или сушилке при температуре 60...70°С. Листья срывают во время цветения лещины. Сушат под навесом или на чердаке. Кору снимают ранней весной с веток, подлежащих вырубке. Хранят в деревянной таре 2 года.

Ветви и листья содержат дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, тритерпеноиды, витамин С, каротин, антоцианы и пальмитиновую кислоту. В плодах найдены углеводы, каротин, витамины B_1, B_2, С, Е, РР и жирное масло, в составе которого имеются насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты — олеиновая, линоленовая, линолевая, пальмитиновая и др.

Отвар коры применяют как вяжущее, противодизентерийное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Настой оказывает положительное действие при варикозном расширении вен, трофических язвах голени и кровотечении из мелких капиллярных сосудов.

Листья используют для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза, рахита. При увеличении предстательной железы готовят отвар из растертого ореха, коры и листьев лещины. Применяют его на ночь в виде микроклизмы по 60 мл.

Порошок из высушенной плюски или отвар из скорлупы показан при колитах, орехи — при мочекаменной болезни, а в сочетании с медом при ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство. Замечено также, что орехи увеличивают отделение молока у кормящих женщин.

Для приготовления отвара коры и листьев 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре и процеживают. Принимают по $^1/_4$—$^1/_3$ стакана 3—4 раза в день во время еды.

ЛИМОН ОБЫКНОВЕННЫЙ. Вечнозеленое дерево семейства рутовых высотой до 5 м. Крона раскидистая, пирамидальная. Листья короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, с характерным лимонным запахом. Цветет в мае — июне. Цветки одиночные, душистые. Плод крупный. Кожура толстая, мягкая, желто-зеленая или желтая. Мякоть кислая, сочная, зеленовато-желтая. Созревает в ноябре — декабре.

Лимон обыкновенный выращивают в Грузии, на Северном Кавказе, в Молдавии и Средней Азии. Широко культивируют как комнатное растение. В диком виде неизвестен.

Используют в пищевой и кондитерской промышленности. Соком мякоти лимона выводят пятна на одежде и других вещах, им чистят ножи, металлические ложки и вилки. Из плодов гото-

вят соки и безалкогольные напитки, применяют в качестве приправы к диетическим блюдам. В косметической практике применяют для удаления веснушек и пигментных пятен, в парфюмерии — для отдушки лосьонов и мазей.

Лекарственным сырьем служат свежие плоды.

Из плодов лимона получают эфирное масло, в состав которого входят лимонен (90%), альфа-пинен, гамма-терпинен, фалландерн, метилгептенон, а также октиловый, каприловый и нониловый альдегиды. Лимонный сок содержит лимонную кислоту, сахара, витамины C, A, B и D. В мякоти плода обнаружены пектиновые вещества, соли калия, меди и другие микроэлементы. В кожуре содержатся витамин P, флавоновые гликозиды, кумарины и ситостерол.

Лимонный сок назначают при лихорадке, для утоления жажды и улучшения общего состояния. Его используют при недостатке в организме витаминов C и P, при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, а также при воспалительных заболеваниях, гастрите с пониженной кислотностью, подагре, мочекаменной болезни и других заболеваниях. Разбавленный сок применяют для полоскания ротовой полости при ангине и других воспалительных заболеваниях. Корку лимона, сваренную на сахаре, используют для улучшения пищеварения.

Наружно сок лимона назначают при грибковых заболеваниях кожи, для устранения зуда. Он входит в состав кремов, мазей и лосьонов, предназначенных для ухода за кожей лица.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ. Крупное листопадное дерево семейства липовых высотой до 25 м. Ствол стройный, крона широкая. У молодых деревьев кора оливковая или красно-бурая, у старых более темная. Листья очередные, без прилистников, у основания сердцевидные, по краю мелкопильчатые, пластинка цельная. Цветет в июне — июле. Цветки душистые, бледно-желтые, собраны в полузонтики. На цветках имеются пленчатые прицветники. Плод — орешек. Созревает в августе — сентябре.

Липа сердцевидная распространена в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе, Южном Урале и в Западной Сибири.

Сушеные ветки липы используют как суррогат чая и для весеннего витаминного салата. Является прекрасным медоносом.

Лекарственным сырьем служат цветки с прицветными листьями. Собирают их в фазе цветения. В более поздние сроки сырье теряет лечебные свойства. При хорошей погоде сбор длится 10 дней, при прохладной — 15. Чтобы не портить деревья, необходимо пользоваться лестницей и сучкорезом. Небольшие ветки с обильными цветками можно срезать секатором. Сырье сушат сразу после сбора под навесом, в проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 40...50°C, расстилая слоем 3—5 см. Готовность определяют по ломкости цветоносов. На солнце липу сушить нельзя. Запах готового сырья ароматный, вкус сладковатый, слегка вяжущий. Хранят его в деревянной таре 2 года.

Сырье содержит эфирное масло, флавоновый гликозид гесперидин, сапонины, слизь, каротин, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества и фитонциды.

Настой цветков оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, умеренно уменьшает вязкость крови, повышает отделение мочи, желчи и желудочного содержимого, обладает потогонным, отхаркивающим и противомикробным свойствами. Его принимают при простуде, кашле, как вспомогательное потогонное средство при гриппе и острых бронхитах, а также при заболеваниях почек и детских инфекциях.

Цвет липы используют для полоскания рта и зева при воспалительных заболеваниях и ангинах, чередуя настой с антисептическими средствами — поваренной солью, прополисом и др. Непроцеженный настой с распаренным сырьем назначают при воспалении геморроидальных узлов, груднице, язвах, ревматизме, подагре, ожогах. Для этих же целей используют молодые свежие листья или почки. Настоем липового цвета в соотношении 1:20 рекомендуется умывать лицо, чтобы придать коже эластичность.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают горячим по 1—2 стакана 2—3 раза в день после еды.

В аптеках продают цветки липы в брикетах, разделенных на дольки. Одну дольку заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин и процеживают. Принимают по 1—2 стакана на ночь в горячем виде.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ. Двулетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 1,5 м. Корень крупный, мясистый, длиной до 60—80 см. Стебель прямостоячий, деревянистый, ребристый, красноватый. Листья черешковые, широкояйцевидные, по краю зубчатые. Окраска сверху зеленая, снизу серовойлочная. Нижние листья крупные, верхние мельче. Цветет в июле — августе. Цветки пурпурно-фиолетовые, собраны в шаровидные корзинки на верхушке стебля. Плод — семянка с летучкой, состоящей из коротких, легко опадающих щетинок.

Лопух большой распространен почти по всей территории страны. Растет на пустырях, вблизи жилья, по обочинам дорог, окраинам полей, на сорных местах и среди кустарников. В некоторых странах, например в Японии, культивируют как огородное растение.

Из вымоченных корней готовят супы, жареные и печеные употребляют как овощи, сушеные размалывают в муку и готовят из нее котлеты и лепешки.

Лекарственным сырьем служат корни и листья. Корни заготавливают в сентябре — октябре с растений 1-го и 2-го года жизни или весной, до распускания листьев, тщательно очищают от почвы, моют в холодной воде, разрезают на части и сушат в тени, на чердаке или в сушилке при температуре 50...60°C.

Хранят в деревянной таре до 5 лет. Листья сушат обычным способом. Хранят 1 год.

Корни содержат эфирное и жирное масла, состоящие из пальмитиновой и стеариновой кислот, инулин, белки, слизь, ситостерин, стигмастерин, дубильные и горькие вещества, минеральные соли и витамины. В листьях обнаружены эфирное масло, слизь, дубильные вещества и аскорбиновая кислота.

Препараты корня лопуха проявляют мочегонное, потогонное, умеренно болеутоляющее и желчегонное действие, несколько стимулируют образование ферментов поджелудочной железы, являются легким слабительным и дерматотоническим средством, улучшают состояние кожи. Они обладают антиаллергическим, антимикробным, антисептическим и дезинфицирующим действием, устраняют зуд.

Отвар корня назначают при подагре, воспалительных заболеваниях почек, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, гастритах и колитах, рахите, геморрое и ревматизме. Наряду с улучшением общего состояния у больных нормализуются показатели крови, увеличивается выведение мочи, мочевой кислоты и мочевины, исчезают воспалительные явления со стороны желудка и толстой кишки, уменьшается боль, улучшается опорожнение кишечника.

Для усиления противодиабетического эффекта лопух сочетают со стручками фасоли и листьями черники. При лечении сыпей, зуда, экземы, фурункулеза и других заболеваний кожи отвар употребляют не только внутрь, но и в виде примочек. Истолченные листья и мазь из корней назначают при длительно не заживающих ранах и экземах.

А. П. Попов (1968) разработал метод лечения экземы препаратами лопуха. Он рекомендует 4—5 столовых ложек измельченного корня поместить в эмалированное ведро, залить водой, прокипятить 20 мин, охладить до температуры 39...40°С, опустить в отвар вчетверо сложенную простыню, слегка отжать, плотно укутать ею больного от подмышек до щиколоток, покрыть сухой простыней и тонким шерстяным одеялом и зафиксировать их булавками. Длительность процедуры 1—2 ч, а если больной уснул — до пробуждения. Проводят ее на ночь 1 раз в сутки. Курс лечения 6 дней. После однодневного перерыва лечение повторяют. На теле, очистившемся от экземы, должна появиться легкая сыпь, которая через 1—2 дня исчезнет.

Настой корня лопуха на миндальном или оливковом масле (репейное масло) используют для укрепления волос и при облысении. Для этой же цели служит отвар. Однако более эффективным является настой корня лопуха в смеси со свежим соком настурции из расчета 2 столовые ложки сока на 100 г настоя. Смесь втирают 2—3 раза в день с последующим промыванием головы отваром корней лопуха.

Для приготовления отвара корней 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, часто помешивая, охлаждают 10 мин и процеживают.

Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде. Хранят в прохладном месте не более 2 суток.

ЛОХ УЗКОЛИСТНЫЙ. Небольшое дерево или кустарник семейства лоховых высотой 3—7 м. Кора блестящая или коричнево-бурая, ветви снабжены крупными колючками. Листья очередные, удлиненно-эллиптические, цельнокрайние, сверху зеленые, снизу зеленовато-серебристые. Цветет в мае — июне. Цветки душистые, внутри лимонно-желтые, снаружи серебристо-белые. Плод — продолговато-овальная костянка. Созревает в сентябре.

Лох узколистный распространен на Кавказе и в Средней Азии. Растет по берегам рек, озер и в оазисах среднегорного пояса.

Камедь лоха используют для ситцепечатания, книгопечатания, изготовления клея, красок и лаков, кору — для окрашивания тканей в коричневый и черный цвета и для дубления кожи. Древесина идет на изготовление музыкальных инструментов. Листья являются кормом для коз, овец и верблюдов. Плоды употребляют в пищу в свежем и сушеном виде как приправу ко вторым блюдам. Из них можно приготовить муку, хлеб, кондитерские изделия, пастилу, сироп и квас.

Лекарственным сырьем служат листья, цветы и плоды. Листья собирают в первой половине лета, цветы — в период цветения. Листья сушат под навесом или в сушилке при температуре 40...50°С, цветы — не более 40°С, плоды обычным способом.

Различные части лоха содержат флавоноиды, кумарины, алкалоиды, камедь, циклитолы, катехины, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, эфирное масло, углеводы, дубильные вещества и стероиды.

Препараты лоха проявляют гипотензивное, противовоспалительное, ранозаживляющее, мочегонное, жаропонижающее, вяжущее, антигельминтное и отхаркивающее действие. Сумма кумаринов, флавоноидов и алкалоидов проявляет антибактериальное действие по отношению к возбудителям тифо-паратифозной группы.

Свежие листья растения прикладывают к гнойным ранам для снятия воспаления и ускорения процесса заживления. Повязки меняют каждый день.

Отвар сухих листьев назначают при простудных заболеваниях и тяжелой лихорадке. Им полощут полость рта при воспалительных процессах. Припарки и примочки делают при радикулите, ревматических и подагрических болях. При воспалительных заболеваниях желудка и толстой кишки отвар используют внутрь.

Цветки в виде настойки и настоя применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, для усиления деятельности сердечной мышцы, при гипертонической болезни и как жаропонижающее средство.

Свежий сок эффективен при малярии и повышенном артериальном давлении.

Плоды лоха используют при заболеваниях верхних дыхательных путей в качестве отхаркивающего средства. Отвар оказывает положительное действие при поносах любого происхождения, нарушении пищеварения, воспалительных процессах в тонкой и толстой кишках и зубной боли.

Настойку плодов применяют как вяжущее, противовоспалительное и антигельминтное средство. Настойку семян употребляют при лихорадке и кожных высыпаниях.

Для приготовления отвара 30 г плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике не более 2 суток. Принимают в теплом виде по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Настой цветков готовят из расчета 6 г сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по $^{1}/_{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Настойку цветков готовят на 40%-ном спирте или водке в соотношении 1:10, выдерживают в теплом месте 10 дней. Принимают по 10—20 капель 3 раза в день до еды.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 60—120 см. По форме луковица может быть от шаровидно-приплюснутой до шаровидно-продолговатой, по окраске — желто-коричневая, красноватая или фиолетовая. Стебель прямой, полый, мясистый. Корни тонкие, мочковатые. Листья трубчатые, заостренные на конце. Цветет в июле — августе. Цветки белые, многочисленные, образуют зонтиковидное соцветие. Плод — коробочка. Семена черные, трехгранные. Созревают в августе — сентябре.

Лук репчатый имеет специфичный вкус и запах. В диком виде не встречается. Как огородная культура был известен за много тысячелетий до нашей эры. Различные сорта возделывают почти на всей территории нашей страны, за исключением Крайнего Севера.

Луковицу и листья употребляют в пищу. Это деликатесный овощ, имеющий важное пищевое значение в зимний и ранневесенний периоды. Его широко применяют в кулинарии в сыром, вареном и тушеном виде, используют для супов, гарниров и в качестве приправы к мясу и сыру. Лук — излюбленная приправа к различным блюдам, он улучшает вкус пищи, способствует ее усвоению.

Лекарственным сырьем служат луковицы. Выкапывают их осенью, подсушивают и хранят обычным способом.

В луке содержатся эфирное масло, циклоаллиин, метилаллиин, тиопропионал, кемпферол, производные кверцитина, органические кислоты, углеводы (глюкоза, фруктоза, мальтоза), каротиноиды, аминокислоты, витамины С, B_1, различные микроэлементы и фитонциды. Количество биологически активных ве-

ществ в нем колеблется в зависимости от сорта, климатических и почвенных условий и агротехники возделывания.

Препараты лука обладают противосклеротическим, сахароснижающим, антимикробным, мочегонным, желчегонным, глистогонным и ранозаживляющим действием.

Лук и сок из него используют как лечебное питание для усиления двигательной и секреторной активности желудочно-кишечного тракта, стимуляции сердечно-сосудистой системы. Он полезен больным, страдающим диабетом в сочетании с атеросклерозом, а также пожилым людям с высоким содержанием холестерина в крови. Лук оказывает эффект при склонности к отекам, так как обладает мочегонным действием. Однако при острых заболеваниях почек, печени и сердца его следует использовать осторожно.

Большое содержание фитонцидов позволяет применять лук для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, ангин и гриппа. Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тертым луком с медом, взятыми в равном соотношении. Принимают смесь по 1 столовой ложке 4 раза в день во время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течение 2—3 мин 3—4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10—15 мин 3 раза в день.

Лук используют для изгнания глистов (аскарид, остриц). Для этого рекомендуется натощак съесть 2—3 луковицы средней величины или 1 луковицу залить 1 стаканом теплой воды и настоять 7—8 ч. Принимают настой по $^1/_2$ стакана натощак. Курс лечения 3—4 дня. Изгнание остриц у детей всегда должно сопровождаться проведением санитарно-гигиенических мероприятий. В дни лечения ребенок должен спать в плотно облегающих трусах, у него должны быть хорошо обстрижены ногти, простыню и трусы после сна необходимо вывесить на солнце, затем прогладить утюгом.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек. Им смазывают язвочки на слизистой оболочке полоста рта. Имеются сведения о положительном действии свежего лука при снижении половой потенции.

Кашица из запеченного лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Теплую кашицу накладывают на абсцесс (фурункул) и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день. Курс лечения 3—4 недели.

В медицинской практике готовят спиртовую вытяжку из лука под названием аллилчеп. Назначают препарат при атонии ки-

шечника и поносах по 15—20 капель 3 раза в день до еды. При лечении атеросклероза дозу увеличивают до 20—30 капель на прием. Курс лечения 3—4 недели.

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой 30—60 см. Стебель прямостоячий, линейно-ланцетный, свернутый. Цветет в июне — сентябре. Цветки оранжево-желтые, своеобразной формы с закрытым зевом, собраны на верхушке в густую кисть. Плод — многосемянная коробочка. Семена созревают в августе — октябре.

Льнянка обыкновенная распространена в европейской части СССР и Западной Сибири. Растет вдоль дорог, по насыпям, откосам, канавам и на песчаных полях.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее в сухую, солнечную погоду во время цветения, срезая верхушки длиной 10—15 см. Сушат в тени под навесом, на чердаке или в сушилке. Трава имеет неприятный запах, несколько усиливающийся при сушке. Вкус острый, солоновато-горький.

Сырье содержит лимонную, муравьиную, яблочную и уксусную кислоты, алкалоид пеганин, гликозиды линарин, линаризин, сапонины, каротин, витамин С, пектиновые, дубильные и другие вещества.

Препараты льнянки обладают мочегонным, противовоспалительным, болеутоляющим, слабительным, желчегонным и потогонным действием, регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта. Используют их при запорах и вздутии живота.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка и выдерживают 2—3 ч. Принимают вечером по 2—4 столовые ложки. При геморрое этот настой назначают на ночь в виде микроклизм объемом по 60 г. После введения настоя не рекомендуется вставать с постели 30—40 мин.

При геморроидальных болях на узлы накладывают хорошо промытую и тщательно размельченную траву льнянки или мазь, приготовленную из сока растения.

При заболеваниях печени и желчного пузыря настой льнянки используют в смеси с цветками бессмертника песчаного и кукурузными рыльцами, взятыми поровну. Смесь эффективна при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей и ночном недержании мочи у детей.

Наружно льнянку используют в виде компрессов и припарок при сыпях, экземах, фурункулезах, лишаях и угрях. Для этого 2 столовые ложки сухого сырья заливают 0,5 л воды или молока, кипятят 20—25 мин и процеживают.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 2 м. Корневища и корни крупные, мясистые, многоглавые. Стебли многочислен-

ные, прямостоячие, круглые, дудчатые с сизым налетом, вверху разветвленные. Листья крупные, темно-зеленые, сверху блестящие, дважды- и триждыперисторассеченные, длинночерешковые. Средние листья более мелкие, короткочерешковые, верхние — сидячие, с расширенным влагалищем и почти неразвитой пластинкой. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, желто-зеленые, собраны в сложный зонтик, расположенный на конце ветви. Плод — желто-бурая двусемянка. Созревает в августе — сентябре.

Любисток лекарственный распространен в горных районах Южной Европы. Культивируют на приусадебных участках. Растение холодостойкое. Хорошо растет на Украине, Урале, в средней полосе и северных районах СССР.

Используют в парфюмерии и кулинарии. Свежие стебли, листья и корни применяют для отдушки кондитерских изделий и маринадов, они являются составной частью салатов. Листья используют как приправу к сырам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Все растение имеет специфический запах, напоминающий запах сельдерея, и острый солоновато-горький вкус.

Лекарственным сырьем служат корни, трава и плоды. Корни заготавливают осенью, промывают в холодной воде, разрезают на куски, подвяливают в тени и сушат в печи и духовке при температуре 25...30°С. Листья вместе с черешками и цветоносными побегами сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Корневища и плоды хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года, листья — 1 год.

Химический состав любистока изучен недостаточно. Во всех частях растения содержится эфирное масло, которое состоит главным образом из терпинеола, цинеола, карвакрола, сесквитерпенов, а также уксусной, изовалериановой, масляной и бензойной кислот. В корнях найдены фурокумарины (псорален и бергаптен), лецитин, смолы и камедь.

Настой и отвар любистока обладают мочегонным, желчегонным и отхаркивающим действием. Они повышают аппетит, улучшают пищеварение, снижают метеоризм.

Препараты любистока принимают при отеках сердечного и почечного происхождения и воспалительных заболеваниях мочевого пузыря. Отвар корней облегчает отхаркивание мокроты при бронхите, уменьшает воспаление, смягчает кашель. Профилактический прием препаратов этого растения ускоряет появление менструаций и уменьшает боль. Отмечено, что длительный прием любистока снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия.

В народной фитотерапии свежие листья и стебли растения употребляют как глистогонное средство. Листья прикладывают к голове для снятия головной боли.

Ванны, примочки, обмывания и компрессы с использованием различных частей растения оказывают хороший эффект при гнойничковых заболеваниях кожи, долго не заживающих язвах и ранах, при пигментации кожи.

Для приготовления отвара 1 чайную ложку корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

При использовании настоя 1 чайную ложку хорошо измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, медленно остужают и процеживают. Принимают равными порциями за 5—6 приемов.

Препараты любистока не следует принимать беременным женщинам.

МАГНОЛИЯ КРУПНОЦВЕТНАЯ. Вечнозеленое дерево семейства магнолиевых высотой до 45 м. Крона густая, пирамидальная. Кора серая. Листья короткочерешковые, цельные, продолговато-яйцевидные. Цветет с мая по сентябрь. Цветки одиночные, душистые, молочно-белые, расположены на толстых цветоножках. Плод — яйцевидная спиралевидная листовка, собранная в шишковидное образование. Семена крупные, черные, свисают на тонких нитях. Созревают в октябре — ноябре.

Магнолия крупноцветная распространена как декоративное растение на Южном берегу Крыма, Черноморском побережье Кавказа, в Закавказье и Средней Азии. Растет на плодородных почвах, лишенных извести. Отличается высокой зимостойкостью. Встречается в смешанных и хвойно-широколиственных лесах.

Размножают семенами, но они быстро теряют всхожесть, поэтому сразу после сбора их необходимо стратифицировать. Посадка черенками дает хорошие результаты только в условиях повышенной влажности. Для озеленения мест отдыха обычно используют саженцы 3—4-летнего возраста.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их в период цветения с тех частей растения, которые подлежат декоративной вырубке. Листья сушат в тени, раскладывая слоем не более 10 см и периодически переворачивая, или в сушилках на сетчатых решетках при температуре 45...50°С. Сырье должно состоять из цельных зеленых или буроватых листьев, не иметь запаха и быть горьковатым на вкус. Хранят в мешочках или закрытой таре в сухом, хорошо проветриваемом помещении не более 4 лет.

Листья магнолии содержат эфирное масло, рутин, флавоноиды, алкалоиды, гликозиды и соли калия, кальция, магния и железа. Растение способно накапливать селен.

Спиртовые вытяжки из растения используют на ранних стадиях гипертонической болезни; они уменьшают сердцебиение, снимают боли в области сердца, улучшают самочувствие.

Для приготовления настойки 10 г сырья заливают 100 г 70%-ного спирта и настаивают 10—15 дней в теплом месте, периодически взбалтывая. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения 3—4 недели под контролем артериального давления.

Эфирное масло, полученное из цветков и листьев, используют для укрепления волос.

Магнолия ядовита. Букет цветов из нее может вызвать головную боль, головокружение, чувство разбитости. При проветривании помещения указанные симптомы быстро проходят.

МАЙОРАН САДОВЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой 20—50 см. Стебель прямостоячий, ветвистый, войлочноопушенный, серо-зеленый, одревесневший у основания. Листья серо-зеленые, яйцевидные, цельнокрайние, достаточно густо покрывают стебель. Цветет в июле — августе. Цветки белые или бело-розовые, мелкие, собраны в полумутовки, образующие кисть в пазухах верхних листьев. Плод — мелкий орешек. Созревает в августе — сентябре.

Майоран садовый культивируют в Прибалтике, на Украине, в Крыму и Средней Азии. Растение предпочитает легкие, удобренные, слегка влажные, известкованные почвы и солнечное местоположение, требует защиты от ветров. В открытый грунт высаживают рассадой.

В качестве специи майоран добавляют в различные фарши, салаты, супы, соусы, закуски, фруктовые соки и уксус, им ароматизируют мясо. Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит трава с соцветиями. Заготавливают ее перед цветением. Стебли срезают на уровне 5—6 см от земли и связывают в пучки. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 35°С. После сушки траву обмолачивают. Хранят в герметичной стеклянной таре без доступа света 3 года.

Надземная часть содержит ароматные эфирные масла — терпипинены, борнеол, фенолы, пинен и сабинен. Они составляют специфический аромат майорана, который напоминает аромат перца, мяты и кардамона, вместе взятых. Максимальное содержание эфирных масел в период цветения растения составляет 0,3—0,5%, в сухом виде — 0,7—3,5%. В майоране найдены дубильные вещества, пектины, ферменты, минеральные соли, витамины Р, С и А, а также фитонциды.

Майоран усиливает образование желудочного сока и желчи, улучшает пищеварение. Траву используют как спазмолитическое и антисептическое средство при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, хронических холециститах и энтеритах, а также как общетонизирующее, витаминное, противоцинготное и седативное средство. Настой травы показан при бессоннице, головных болях, кашле с обильной мокротой, нарушениях менструального цикла, ахилии, рвоте и спазмах желудка.

Для приготовления настоя 4 чайные ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают 15 мин и процеживают. Принимают по $^{1}/_{4}$ стакана 4 раза в день за 5 мин до еды.

Траву майорана в смеси с травой мяты и чабреца, цветами ромашки и лаванды и корневищем аира, взятыми в равных частях, рекомендуют в качестве ароматического состава для ванн.

Свежеизмельченную траву на ночь прикладывают к воспаленным мозолям.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ. Двулетний кустарник семейства розоцветных высотой 1,5—2 м. Корневище многолетнее. Побеги 1-го года сизоватые, прямые, густо покрыты тонкими, красновато-коричневыми шипиками, бесплодные. Стебли 2-го года одревесневшие, с цветочными почками в пазухах листьев. После плодоношения побеги засыхают. Листья состоят из трех, реже пяти-семи лепестков. Сверху они темно-зеленые, снизу беловойлочные. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, белые, собраны в слегка поникающее соцветие. Плод сложный, желтый или красный, неправильно называемый ягодой, состоит из мелких костянок. Созревает в июле — августе. Обильное плодоношение наблюдается через 3—4 года.

Малина обыкновенная в диком виде распространена в европейской части СССР, Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Урале и Кавказе. Растет по опушкам лесов, на вырубках, гарях, в буреломах и по сырым оврагам.

Размножают черенками и делением куста. Размещают на ровных участках, защищенных от холодных ветров. Предпочитает рыхлую, плодородную, хорошо дренированную, но влажную почву. Сажают весной, до распускания почек, или осенью, после листопада. Перед посадкой вносят 8—9 кг навоза или компоста на 1 $м^2$. На сырых участках малина гибнет.

Используют в диетическом и детском питании. Из плодов готовят варенье, компоты, мармелад и другие кондитерские изделия. У дикорастущей малины ягоды ароматнее, чем у культурной. Является превосходным медоносом.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья, иногда корни. Плоды собирают по мере созревания в сухую погоду, когда они легко снимаются с цветоложа, слегка подвяливают и сушат на солнце, рассыпая тонким слоем, или в печи при температуре 50...60°С. Готовое сырье перебирают, удаляя почерневшее. Листья сушат под навесом, на чердаке или в сушилке. Корни очищают от земли, промывают холодной водой и сушат так же, как и плоды. Хранят в мешочках или деревянной таре 2 года.

Ягоды содержат сахара, органические кислоты (яблочную, лимонную, аскорбиновую, капроновую, салициловую и др.), витамины группы В, эфирное масло, бета-ситостерин, пектины, дубильные и красящие вещества, каротин, соли меди, железа и калия, катехины, флавоноиды и антоцианы. В семенах имеются жирные кислоты, а в листьях — витамины С, Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты, катехины и флавоноиды.

Препараты из различных частей малины обладают незначительным мочегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, жаропонижающим, потогонным, вяжущим, антисклеротическим, ранозаживляющим, антибактериальным, противорвотным и болеутоляющим действием. Они снижают содержание сахара в крови.

Плоды используют при простуде и воспалении легких как дополнение к противомикробным препаратам. Они существенно ускоряют процесс выздоровления при заболевании желудочно-кишечного тракта, сопровождающемся рвотой, воспалением,

болью, кровотечением. Малину рекомендуют употреблять в качестве противосклеротического средства.

В народной медицине плоды используют при поносах, малокровии, хроническом ревматизме, кори, экземе, сахарном диабете и как отрезвляющее средство при алкогольном опьянении.

Верхушки ветвей малины с листьями настаивают как чай («малиновый чай») при острых респираторных заболеваниях и рожистом воспалении кожи. Свежие листья обладают ранозаживляющим действием, полезны при борьбе с угрями. Настой листьев эффективен при поносах, воспалении желудка, кишечника, легких, ротовой полости и глотки.

Корни и одревесневшие ветки малины применяют при неврастении и острых хронических инфекционных заболеваниях. Имеются сообщения о лечении бронхиальной астмы отварами корней малины. Отвар готовят из расчета 1:10. Кипятят на медленном огне 30—40 мин. Принимают по $^1/_3$ стакана 3—6 раз в день. Приступы удушья во время лечения устраняют медикаментозными препаратами. Сопутствующие заболевания (хроническое воспаление легких, бронхиты) подлежат обязательному лечению общепринятыми методами.

Настой сухих ягод малины используют в виде чая при простуде. Для его приготовления 2 столовые ложки плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5—6 мин. Выпивают по 2—3 стакана в течение 1—2 ч.

Плоды малины противопоказаны при подагре и нефрите.

МАЛЬВА ЛЕСНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства мальвовых высотой 1 м. Корень стержневой, крепкий. Стебель прямостоячий, слегка ветвящийся, волосистый. Листья очередные, черешковые, глубоко пильчато-пятилопастные, округлые, по краю зубчатые. Цветет с июля по сентябрь. Цветки белые или розовые, вырастают из пазух листьев, которые внизу имеют незначительное подчашие. Плод сухой, распадается на почковидные семянки.

Мальва лесная распространена в европейской части СССР, Средней Азии и на Кавказе. Растет в огородах, на сорных местах, вдоль заборов, по склонам и обочинам дорог, среди кустарника.

Лекарственным сырьем служат цветки и листья, иногда корни. Цветки собирают в стадии бутонизации, когда они приобретают розовую окраску. Корни выкапывают осенью. Сушат на открытом воздухе в тени или в теплом помещении. Цветки и листья хранят в стеклянной закрытой таре, корни в деревянной до 2 лет. Помимо мальвы лесной собирают мальву малую и пренебрежительную.

Сырье содержит аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные и красящее (мальвин) вещества, сахар и много слизи.

Препараты мальвы обладают противовоспалительным, обволакивающим и отхаркивающим действием, регулируют функцию желудочно-кишечного тракта.

Настой цветков используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при охриплости голоса и изнуряющем кашле без выделения мокроты. Наряду с приемом внутрь им полощут горло 5—8 раз в день. При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта настой подслащивают. Эффективна мальва при почечных коликах и воспалении поджелудочной железы.

Наружно растение применяют в виде припарок и мазей при раздражении кожи, ожогах и геморрое. При заболевании селезенки на ночь делают горячие ванны из травы мальвы, чернобыльника, зеленого овса и цветков ромашки. Для одной процедуры сырье берут в равных количествах (по 150 г), заливают 5 л воды и кипятят 20 мин.

Для приготовления настоя цветков и листьев 3 столовые ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по $^1/_4$ стакана 4 раза в день до еды. Этот же настой используют для полоскания горла.

МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 30 см. Корневище толстое, горизонтальное. Стебель прямостоячий или слегка изогнутый, опушенный. Прикорневые листья почковидные, длинночерешковые, стеблевые — сидячие, продольно-складчатые, пятишестилопастные, охватывающие стебель, как манжеты, по краю зубчатые. Каждый лист свернут воронкой, на дне которой по утрам крупной каплей собирается ночная влага. Цветет в мае — июне. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, правильной формы, собраны в соцветие. Плод — зеленоватая семянка. Созревает в июле — сентябре.

Манжетка обыкновенная распространена на большей части европейской территории СССР и в Сибири, за исключением самых южных областей. Растет по сухим лугам, опушкам, склонам оврагов, берегам рек, вырубкам, в лиственно-еловых и осветленных лиственных лесах.

Листья и молодые побеги используют в пищу. Ранней весной из них можно варить супы, щи и готовить салаты. Их заготавливают впрок как приправу для первых и вторых блюд. При правильной сушке витамины и другие биологически активные вещества сохраняются хорошо. Листья манжетки можно засолить вместе с другими овощами и травами.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Собирают траву во время цветения в сухую погоду и связывают в рыхлые пучки. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 45...60°С. Хранят в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

Сырье содержит стероиды, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, лигнин, дубильные вещества, флавоноиды, пальмитиновую, стеариновую и другие неидентифицированные жирные кислоты, кумарины и лейкоантоцианиды.

Препараты манжетки обладают вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, успокаивающим, кровоостанавливающим, мочегонным, отхаркивающим и ранозаживляющим действием.

Настой листьев и отвар корней показаны при поносах, воспалении легких, тонкой кишки, почек и мочевого пузыря, дизентерии, при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах. Настоем промывают нос при сильном насморке и носовых кровотечениях. Рекомендуется он для спринцевания при белях, обильных менструациях и кровотечениях.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 4 ч. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3—4 раза в день за 10 мин до еды. Для спринцеваний его разводят водой в 2 раза. Объем жидкости должен быть не менее 1,5 л.

Применяют манжетку при лечении ран, фурункулов и воспалении кожи. Для этого измельченные листья кипятят в небольшом количестве воды, кашицу накладывают на поврежденное место и покрывают плотной тканью или вощеной бумагой и забинтовывают.

МАРГАРИТКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 10 см. Листья лопастные, короткочерешковые, образуют розетку вокруг одиночных безлистных цветоносов. Цветет в апреле — июне. Краевые цветки ложноязычковые, женские, белые или розовые, средние — трубчатые, обоеполые, желтые. Плод — желтая семянка, сплюснутая по краям. Созревают в июне — августе.

Маргаритка обыкновенная распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет по сырым лугам, опушкам и в светлых лесах. Культивируют как декоративное растение, быстро дичает.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву во время цветения. Сушат в тени, часто переворачивая, при температуре 25...35°С. Хранят в хорошо закрытой стеклянной таре 1 год.

Трава содержит эфирное масло, сапонины, органические кислоты, инулин, горькое вещество, небольшое количество минеральных солей и витамина С.

Препараты маргаритки обладают отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным и кровоостанавливающим действием.

Настой растения применяют при катаре верхних дыхательных путей с трудно отделяемой мокротой, бронхиальной астме и туберкулезе легких. Сочетание противовоспалительного, мочегонного и желчегонного действия позволяет использовать маргаритку для лечения воспалительных заболеваний слизистой оболочки мочевого и желчного пузырей, а также желчевыводящих протоков печени. Настой рекомендуют для лечения внутренних кровотечений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперст-

ной кишки и воспалении тонкой и толстой кишок. При геморрое настой используют внутрь и местно в виде тампонов.

При ушибах, синяках, свежих и длительно не заживающих ранах настой применяют в виде примочек и компрессов. Назначают его при трещинах сосков у кормящих женщин и воспалении молочных желез, а также для промывания лица при угрях. В виде ванн его используют при гнойничковых заболеваниях кожи и рахите у детей.

Для приготовления настоя 3 чайные ложки сырья заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в теплом месте 3—4 ч, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Местно используют более концентрированный настой из расчета 6 чайных ложек сырья на 1 стакан воды. Используют для промываний, примочек и компрессов.

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ. Многолетнее растение семейства мареновых высотой до 2 м. Главный корень мощный. От него отходят корни с толстыми ползучими корневищами. Корни и корневища покрыты красновато-бурой отслаивающейся корой. Стебель тонкий, лазающий, сильноветвящийся, четырехгранный, колюче-шероховатый. Листья светло-зеленые, обратнояйцевидные, плотные, снизу шерстисто-шиповатые, собраны в мутовки по 4—6 шт. Цветет в июне — августе. Цветки мелкие, желтовато-зеленые. Плод — сочная, черная костянка. Созревает в сентябре.

Марена красильная в диком виде распространена в Дагестане, Азербайджане и других районах Кавказа. Растет по приморским равнинам, в кустарниках, по берегам рек и ручьев, в песках, виноградниках, садах и вдоль заборов.

В культуре хорошо растет на легких и средних рыхлых почвах с глубоким пахотным слоем. Участок под нее перекапывают на глубину до 30 см, вносят 2—3 кг навоза или компоста, 4—5 г азота, по 6 г фосфора и калия на 1 м^2. Семена сеют при температуре почвы не ниже 6...8°С. Расстояние между рядами делают 45—60 см. Семена заделывают на глубину 6—7 см. Прорастают при температуре 8...10°С.

Размножают марену и корневищами. Глубина борозды должна быть не менее 8—10 см. Корневища длиной 6—8 см укладывают на расстоянии 10—15 см друг от друга, быстро засыпают и прикатывают поверхность почвы. За время вегетации делают одну-две прополки. Осенью посевы окучивают. На 2-й год рано весной удаляют отмершие части растения и вносят азотно-фосфорные удобрения из расчета 3 г на 1 м^2.

Используют для окрашивания шерсти и кожи. В настоящее время марену с успехом используют в ковроделии. Цвет красителей, получаемых из нее, от розового до пурпурного. Стебли растения идут на корм домашнему скоту.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. Выкапывают их лопатой, отряхивают от земли и немытые раскладывают

для подвяливания. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 45°C. Хранят в плотно укупоренной таре 2 года.

Сырье содержит различные антрахиноны и их производные. Среди них выделены руберитриновая кислота, рудиадин, пурпурин, пурпуроксантин, ализарин в свободном состоянии, а также сахара, белки, пектиновые вещества и органические кислоты — лимонная, яблочная и винная.

Препараты из марены обладают мочегонным действием, способствуют разрыхлению камней в почках и мочевом пузыре, расслабляют мускулатуру почечных лоханок и мочеточников при одновременном усилении ритмических (перистальтических) движений этих образований, что способствует отхождению камней. Наибольший эффект наблюдается при камнях фосфатного и оксалатного происхождения.

Промышленность выпускает экстракт марены красильной в виде порошка бурого цвета или в таблетках. Перед приемом их растворяют в $^1/_2$ стакана теплой воды. Курс лечения 20—30 дней. При необходимости через 4—6 недель лечение повторяют. При красно-буром цвете мочи дозу препарата уменьшают или временно прекращают прием.

Марена красильная входит в состав препарата цистенал. Он расслабляет мускулатуру мочеточников, обладает мочегонным действием и способствует выходу мелких камней. Принимают его на сахаре по 3—4 капли за 30 мин до еды. При приступе колик используют однократно по 20 капель. Больным с частыми приступами назначают по 10 капель 3 раза в день. Если препарат вызывает изжогу, то его принимают во время еды.

МАРЬ ДУШИСТАЯ. Однолетнее травянистое растение семейства маревых высотой 15—60 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья очередные, светло-зеленые или желтовато-зеленые, перисторассеченные. Цветет с июля по октябрь. Цветки собраны в метелки пирамидальной формы, расположены на верхушках стеблей. Плод чечевицеобразный.

Марь душистая распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет по песчаным, каменистым и щебнистым местам, на галечниках, в посевах, на мусорных местах, вдоль дорог, поднимается в горы до высоты 2000—2400 м над уровнем моря.

Корни и листья пригодны для окраски шерсти и шелка в желтый цвет. Из листьев получают эфирное масло, которое используют в медицине, парфюмерии и мыловарении. В сухом виде листья применяют как инсектицид.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву во время цветения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем или в хорошо проветриваемом помещении, часто переворачивая. Сырье считается готовым, если при сгибании стебли не гнутся, а ломаются. Хранят в хорошо закрытой стеклянной или деревянной таре 1 год.

Листья содержат эфирное масло, в котором выявлены сесквитерпены, азулен и гераниол, углеводороды (мирцен, лимонен,

сабинен, камфен, каламен, калакорен и иланген), кислородсодержащие соединения (линалоон, нерол, ментол, пулегон, туйон, камфара, цинеол, аскаридол и др.), сапонины тритерпеновые, алкалоиды, витамин Е, флавоноиды, каротин, хеноподиевая кислота и др.

Препараты мари обладают противоглистным, мочегонным, противолихорадочным, гипотензивным и противомикробным действием.

Настой показан при расстройстве желудочно-кишечного тракта. Он усиливает кровоснабжение в коронарных сосудах сердца, устраняет головокружение, нормализует функцию нервной системы и сон. Наружно его используют при кожных заболеваниях и при поражении кожи простейшими.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом горячего кипятка, настаивают в теплом месте 2—3 ч и процеживают. Принимают по 3 столовые ложки 3 раза в день после еды.

При наружном использовании настоя 2 чайные ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 5 мин, охлаждают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Применяют в виде примочек, обмываний и тампонов. Процедуру проводят 3—4 раза в день.

При мигрени, умеренном повышении артериального давления, бронхиальной астме с трудноотделяемой мокротой и кашлем настой мари назначают в смеси с миндальным маслом.

МАСЛИНА. Вечнозеленое дерево семейства масличных высотой 5—12 м. Крона широкораскидистая. Ствол и ветви искривлены. Кора серая или серо-черная, покрыта чешуйками, образует наплывы. Листья супротивные, почти сидячие, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу серебристо-серые. Цветет в мае — июне. Цветки душистые, мелкие, двудомные или полигамные, собраны в многоцветное пазушное соцветие. Плод — эллипсовидная или овальная костянка с мясистой беловатой мякотью и очень твердой косточкой. Созревает в сентябре — октябре.

Маслина распространена по Черноморскому побережью Кавказа, в Азербайджане, Туркмении и Крыму. Является ценной сельскохозяйственной культурой. Растет на иловых, хорошо увлажненных почвах, чаще вблизи водоемов.

Плоды употребляют в пищу в соленом и свежем виде. Они содержат большое количество масла. Производят его двумя способами — холодным и горячим. В первом случае оно получается более высококачественным и известно под названием оливкового масла, которое широко используют в пищу, в консервной и фармацевтической промышленности.

Оливковое масло служит хорошей основой для приготовления мазей, пластырей и различных косметических препаратов. Техническое масло из маслин получают прессованием мезги. Используют его для различных технических целей, освещения

и в мыловаренной промышленности. Жмых, полученный в процессе прессования мезги, идет на корм скоту.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Листья заготавливают в период цветения дерева. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Хранят в матерчатых мешках 1 год.

Оливковое масло содержит глицериды олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой, арахидоновой и других кислот. В плодах найдены антоцианы, фенолкарбоновые кислоты, углеводы, катехины и воск, в листьях — гликозиды, органические кислоты, маннит, горечи, флавоноиды и танины.

Масло, полученное из плодов, используют как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное средство, при желчнокаменной болезни, запорах, особенно у детей и истощенных людей, кровоточащих геморроидальных узлах, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника для уменьшения раздражения слизистых оболочек, при отравлениях жидкостями, вызывающими ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка, а также как смягчающее средство при образовании твердых корок на язвах, для смазывания ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей. Внутрь оливковое масло принимают по 60 мл 3 раза в день до еды.

Отвар листьев назначают при гипертонической болезни, как мочегонное средство при отеках, а также для профилактики и лечения атеросклероза и ожирения. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 5—10 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

МАТЬ-И-МАЧЕХА. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 25 см. Корневище ползучее, ветвистое, с пучком придаточных нитевидных корней. Цветет ранней весной, до появления листьев. Цветоносные побеги прямостоячие, неветвистые, покрыты буроватыми чешуйчатыми листьями. Цветки золотисто-желтые, собраны в небольшую корзинку. Плод — слегка изогнутая семянка с хохолком. Когда растение отцветает, появляются плотные, округло-сердцевидные прикорневые листья на длинном, сочном черешке. Сверху они зеленые, снизу — беловойлочные от обилия длинных перепутанных волосков. Нижняя сторона листа мягкая, теплая, верхняя — жесткая, холодная.

Мать-и-мачеха распространена почти на всей территории европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Предпочитает сырые берега рек, овраги, глинистые склоны, холмы, канавы и обочины дорог.

Размножают семенами и вегетативно. Семена способны прорастать через несколько часов после попадания в землю. Кусочки корневища дают самостоятельные побеги. Особых приемов возделывания не требует.

Лекарственным сырьем служат соцветия и листья. Листья собирают в июне — июле, когда они сравнительно невелики и с верхней стороны почти голые. Не следует брать совсем молодые листья, опушенные с обеих сторон и с бурыми пятнами. Сырье рыхло укладывают в корзины и быстро сушат, раскладывая тонким слоем, на чердаке или открытом воздухе, часто переворачивая, чтобы обе стороны подсыхали равномерно. Листья сушат на шнуре, леске или плотной нитке. После сушки перебирают, удаляя побуревшие и покрытые плесенью. Цветы со стеблями сушат в сушилке при температуре 50...60°С. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 3 года.

В листьях содержатся гликозид гуссилягин, сапонины, каротиноиды, яблочная, винная и аскорбиновая кислоты, ситостерин, инулин, большое количество слизи, немного эфирного масла, декстраны, дубильные и другие вещества. В цветках обнаружены стероидные соединения (фарадиол, стигмастерин, ситостерин, арнидиол, тараксантин), дубильные вещества и флавоноиды (рутин, гиперозид и др.).

За счет слизи сапонинов, дубильных веществ, каротиноидов и стеринов растение обладает противовоспалительным действием, способствует разжижению и улучшает отхаркивание мокроты, отделяемой трахеей и бронхами.

В медицинской практике препараты мать-и-мачехи в сочетании с другими противовоспалительными и противокашлевыми растениями используют для лечения заболеваний рта, горла, гортани и бронхов.

В народной медицине мать-и-мачеху применяют при заболеваниях почек, легких, верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, воспалении мочевого пузыря, при головной боли, отеках, миозите и золотухе. Наружно широко используют при груднице, нарывах, фурункулах и как ранозаживляющее средство при хронических язвах. Измельченные сухие листья курят при одышке, затрудненном дыхании и для уменьшения зубной боли.

Ранней весной полезно употреблять сок свежих листьев растения. Собирают их вдали от мест выпаса животных и выгула собак. Листья промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают. Готовый сок разводят водой (1:1) и кипятят 2—3 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения 7—10 дней. Сок или свежие листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам и нарывам. При насморке его закапывают в нос.

При выпадении волос и обильной перхоти с зудом голову рекомендуется 3 раза в неделю мыть крепким настоем из смеси листьев крапивы, мать-и-мачехи и корней лопуха, взятых поровну.

Для приготовления настоя 5 г листьев заливают 2 стаканами горячей воды и кипятят 5—7 мин. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 1 ч до еды.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых высотой до 30 см. Стебель прямостоячий, шероховатый, шерстистый, с мелкими сидячими шерстистыми листьями. Из корневища вырастают бесплодные стебли, которые развиваются на следующий год. Прикорневые листья сердцевидно-яйцевидные, длинночерешковые. Цветет в апреле — мае. Цветки расположены на концах стеблей и собраны в завитки. До распускания они розовые, позже — сине-фиолетовые. Плод — четыре орешка. Созревает в мае — июне.

Медуница лекарственная распространена почти по всей средней полосе европейской части СССР, в Закавказье и Сибири. Растет в тенистых лесах, среди кустарников и в оврагах.

Из листьев готовят салаты и супы. В пищу употребляют молодые очищенные стебли и лепестки цветков. Растение является компонентом тонизирующих чаев.

Лекарственным сырьем служит надземная часть, иногда корни. Заготавливают траву во время бутонизации, до распускания цветков. Срезают все растения и рыхло укладывают в корзину. Сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем или подвешивая. Хранят в деревянной таре 1 год. Помимо медуницы лекарственной, собирают медуницу неясную и мягчайшую.

В сырье найдены марганец, железо, калий, кремний, йод, дубильные и слизистые вещества, рутин, каротин, аскорбиновая кислота и следы алкалоидов.

Медуницу применяют при различных заболеваниях, так как растение содержит широкий спектр биологически активных веществ, которые оказывают положительное действие на больной, утомленный организм. Препараты из нее обладают кровоостанавливающим, обволакивающим, вяжущим, противовоспалительным, мочегонным и ранозаживляющим действием. Они активизируют функцию желез внутренней секреции и кроветворение.

В народной медицине Германии, Франции, Болгарии, Польши и других стран медуницу используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких и туберкулезе, так как соединения кремния, содержащиеся в растении, стимулируют иммунитет и повышают защитные свойства организма.

Медуница эффективна как мочегонное средство, особенно при дефиците калия в организме. Препаратами растения успешно лечат поносы, воспаления желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, используют при мочекаменной болезни.

Порошком присыпают раны для остановки кровотечения. Для восстановления количественного и качественного состава крови (внутренние, носовые кровотечения, геморрой) принимают настой медуницы. Весной и летом для этих целей можно использовать свежие листья.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10—15 мин, охлаждают, процеживают и принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды. Хранят в темной посуде.

Медуницу используют при экземе, выпадении волос и для ванн.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой 50—120 см. Корневище сильноветвящееся. Стебель прямостоячий, четырехгранный, мягкоопушенный, с лимонным запахом. Нижние боковые побеги ползучие. Листья супротивные, черешковые, яйцевидные, с городчато-зубчатыми краями. Цветет с июня по ноябрь. Цветки мелкие белые, желтоватые или розоватые, расположены в пазухах верхних листьев. Плод — четыре светло-бурых орешка.

Мелисса лекарственная встречается на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и южных районах европейской части СССР. Растет по лесным опушкам, во влажных тенистых ущельях и на сорных местах.

В культуре мелисса известна с глубокой древности. Выращивают ее на одном месте 3—5 лет. Размножают семенами, рассадой, делением куста или старых корневищ. Перед посевом семена сортируют, используя только черные, обладающие высокой всхожестью. Сеют ранней весной в парники. При размножении делением куста берут трехлетние растения. В каждой части отрезка должно быть по три-пять почек.

Растение предпочитает рыхлую суглинистую почву, богатую питательными веществами, и хороший водный режим. Требует внесения навоза и минеральных удобрений. Для выращивания мелиссы выбирают солнечные участки. Кусты сажают квадратно-гнездовым способом по схеме 40—50×70 см. Семена сеют с междурядьями в 40—60 см. Всходы прореживают, оставляя между растениями 30 см. Уход за культурой сводится к рыхлению почвы, удалению сорняков и подкормке жидкими удобрениями.

Молодые листья и побеги, срезанные до цветения, используют в кулинарии в свежем и сушеном виде, а также как приправу к салатам, супам, дичи, рыбным блюдам и грибам, для отдушки напитков, засолки огурцов и помидоров. Применяют для консервирования мяса. Эфирное масло мелиссы ценится в парфюмерии.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их до цветения. После каждой срезки листьев растения подкармливают. Сырые сушат в тени или сушилке при температуре 35°С. Хранят в стеклянной или деревянной таре 2 года.

Эфирное масло добывают из свежих листьев и стеблей. Оно содержит цитраль, цитронеллаль, мирцен и геранол, а также аскорбиновую, кофеиновую, олеановую и урсоловую кислоты и дубильные вещества. В семенах найдено жирное масло, которое используют только в научной медицине. Оно малотоксично, обладает успокаивающим действием.

Настой мелиссы уменьшает количество сердечных сокращений, одышку, боль в сердце, снижает артериальное давление, снимает спазм гладкой мускулатуры, возбуждает аппетит, устраняет рвоту, вздутие живота, помогает при желчных и почечных коликах, показан при неврозах различного происхождения

и болезненных менструациях. Его применяют при фурункулах (припарки), воспалении десен и полости рта (полоскание).

Из свежих цветков мелиссы готовят чай. В холодном виде его пьют как освежающий напиток, в горячем — как потогонное средство. Он улучшает обмен веществ и уменьшает головокружение. Сок используют для лечения аллергических дерматитов.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч и принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используют на теплые компрессы, которые делают 1—3 раза в день.

Для принятия ароматических ванн с температурой 37...38°С мелиссу, тысячелистник, полынь, душицу, корень аира, мяту перечную и сосновые почки, взятые по 20 г, заливают 10 л воды и кипятят 30 мин. Длительность процедуры — 15—20 мин.

В прошлом в литовских селах настой мелиссы в смеси с майораном употребляли для усиления памяти.

МИНДАЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Небольшое дерево или колючий, сильно ветвистый кустарник семейства розоцветных высотой 4—6 м. Кора стволов серо-черная или красновато-коричневая. Листья очередные, на укороченных черешках с шиловидными прицветниками; верхние — длинночерешковые, с железками. Цветет в феврале — апреле. Цветки бледно-розовые, на коротких побегах, распускаются раньше листьев. Плод — костянка. Созревает в июле — августе.

Миндаль обыкновенный распространен на Кавказе и в Средней Азии. Растет по каменистым руслам рек, на сухих каменистых склонах и осыпях, поднимается до среднегорного пояса. Культивируют в Средней Азии, на Кавказе и в Крыму. Существуют две разновидности миндаля — горький и сладкий.

Древесина пригодна для столярных работ. Камедь идет на изготовление клея и гуммиарабика. Жмых используют в пищу при диабете и в косметике, плоды — в кондитерском производстве.

Лекарственным сырьем служат листья, плоды и семена. Листья заготавливают после цветения растения. Сушат обычным способом. Плоды и семена собирают зрелыми. Плоды сушат на солнце, затем в тени, не допуская заплесневения. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 1 год.

Листья содержат цианогенные соединения, фенолкарбоновые кислоты (кофейную, феруловую, кумаровую) и флавоноиды. В плодах найдены углеводы (глюкоза, галактоза, мальтоза и сахароза), органические кислоты, цианогенные соединения, витамин B_1 и жирное масло, в составе которого имеются пальмитиновая, гептадекановая и другие кислоты. Семена содержат углеводы, цианогенные соединения, жирное масло и витамин B_2.

Препараты миндаля обладают болеутоляющим, кровоостанавливающим, успокаивающим, противосудорожным, противогнилостным, обволакивающим и слабительным действием.

Миндаль применяют при болях в желудке, диабете, кровавом кашле, укусах бешеной собаки, почечных коликах и затрудненном мочеиспускании. Миндальную воду используют при сердечных и нервных расстройствах.

Миндальное масло назначают в качестве средства, регулирующего функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, при болезненных дерматитах и для полоскания рта при стоматитах. Кашицей толченого миндаля, смешанного со свежим молоком, ежедневно смазывают голову при общем и диффузном облысении или участки кожи, пораженные фурункулезом. Курс лечения — 1 мес.

Масло горького миндаля используют при бронхиальной астме, легочных и ушных заболеваниях, а также при сильном кашле с трудно отделяемой мокротой. Оно полезно для возбуждения аппетита, при вздутии живота и воспалительном процессе в ухе. Внутрь его принимают по 6—8 капель 3 раза в день. Доза масла может быть увеличена до $^1/_2$ чайной ложки.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Вечнозеленый кустарник семейства кипарисовых высотой 1—3 м. Растение-долгожитель, отдельные экземпляры живут 200—300 лет. Высота можжевельника достигает 12 м. Ствол ветвистый. Хвоя (листья) линейная, шиловидная, колючая, расположена по 3 шт. в мутовке. Растение — двудомное. Цветет в мае. Плод — мясистая шишкоягода со сладковато-пряным вкусом и запахом. В 1-й год жизни плоды зеленые, во 2-й — иссиня-черные. Созревают в октябре — ноябре.

Можжевельник обыкновенный распространен в лесной зоне европейской части СССР, на Урале и в Сибири. Растет в подлеске смешанных и лиственных лесов, в борах, на сухих холмах и горных склонах, по берегам рек. Хорошо переносит как сухие, так и умеренно-влажные песчаные почвы. От можжевельника обыкновенного следует отличать можжевельник казацкий, плоды которого ядовиты и имеют черно-синие ягоды с восковым налетом и двумя костянками.

Культивируют как декоративное растение. Древесину используют в токарном деле, ветви с хвоей — при копчении мясных и рыбных продуктов, плоды — для приготовления блюд из мяса диких и домашних животных и птиц. Пряности из можжевельника исправляют и улучшают вкус мяса. Совместно с мятой, чесноком, майораном и полынью он входит в состав маринадов. Можжевеловые ягоды годны для приготовления морса и пива, их используют для ароматизации напитков и выпечных изделий.

Лекарственным сырьем служат шишкоягоды. Заготавливают их в октябре — ноябре. При сборе под куст подкладывают ткань или плотную бумагу. Сушат на воздухе в тени или на чердаке. Печь или сушилки использовать не следует, так как качество сырья от нагрева ухудшается. Хранят в закрытой деревянной таре 3 года.

Ягоды содержат эфирное масло, сахара, смолы, красящие вещества, жирное масло, муравьиную, уксусную и яблочную

кислоты, дубильные вещества и микроэлементы (марганец, железо, медь и алюминий).

Препараты можжевельника обладают мочегонным, желчегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, обезболивающим и противомикробным действием, стимулируют пищеварение. Основным действующим веществом можжевельника является эфирное масло. Оно активно проникает в почки, легкие, печень и желчный пузырь.

Настой ягод применяют при отеках сердечного происхождения. При этом из организма выводится не только вода, но и соли. Его назначают при заболеваниях легких, сопровождающихся образованием обильной гнойной мокроты, вялости желудочно-кишечного тракта, вздутии живота и желчнокаменной болезни. Настой можно использовать для полоскания полости рта и глотки и для ингаляции верхних дыхательных путей, в виде ванн при ревматизме и подагре, при кожных болезнях и заболеваниях периферической нервной системы.

Для приготовления настоя 10 плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Курс лечения — не более 2 недель.

Для улучшения качественного состава крови рекомендуют ежедневно натощак жевать ягоды, прибавляя каждый день по 1 шт. Доведя прием до 15 шт., норму снижают также по 1 шт.

Для ванны готовят отвар из расчета 100 г высушенных плодов на 1 л горячей воды и кипятят 30 мин.

Плоды можжевельника противопоказаны при острых заболеваниях почек (нефроз, нефрит), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ. Двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных высотой до 30 см. Листья длинночерешковые, дважды и трижды перисторассеченные. Черешки опушенные. В 1-й год жизни образует корнеплод. Цветет на 2-й год. Цветки собраны в сложный зонтик. Плод — двусемянка.

Морковь посевная распространена почти на всей территории СССР. Она служит сырьем для витаминной промышленности. Корнеплоды красной, оранжево-красной и желтой окраски. Используют в пищу в сыром и вареном виде. Они входят в состав приправ, гарниров, соусов, винегретов, плова, пирогов и котлет. Морковь сушат, квасят с капустой и консервируют. Красные сорта моркови употребляют для покраски жиров, сливочного масла и маргарина. Кормовая морковь — ценный корм для скота.

Возделывают культуру на рыхлых песчаных и легкосуглинистых почвах с глубоким пахотным слоем. Для нормального развития она требует много кальция. Удобрения под нее следует применять исходя из качественного состава почвы. Перед посадкой вносят золу, хорошо разложившийся перегной или компост из расчета 4—5 кг на 1 м^2. Свежий навоз разбрасывать нельзя.

В корнеплодах содержатся каротин, витамины С, К, РР и группы В, а также железо, фосфор, кальций, йод, медь, кобальт, магний, кремний и другие микроэлементы, жирные и эфирные масла, флавоноиды и углеводы. В них найдены аминокислоты орнитин, аспарагин, серин, пролин и другие, незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме и должны обязательно поступать с пищей,— лизин, треонин, метионин и лейцин.

В семенах найдены флавоновые производные, эфирное и жирное масла. Из семян выделена сумма флавоноидов под названием даукарин. В маслах имеются линолевая и линоленовая кислоты.

Большое содержание каротина позволяет использовать морковь как источник витамина А, недостаток которого вызывает повышенную утомляемость, снижение аппетита, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, нарушение функций кожи и желудочно-кишечного тракта, развитие малокровия, снижение или утрату сумеречного зрения.

Значительная потеря витамина А (наряду с витамином С и витаминами группы В) наблюдается при тяжелой физической работе, особенно в жаркое время, и на фоне недостатка кислорода. В этих случаях для профилактики и лечения гиповитаминоза употребляют свежую морковь или ее сок. Однако при заболеваниях печени и щитовидной железы каротин моркови не усваивается. В этих случаях принимают витамин А, который имеется в аптеках.

Морковь и морковный сок используют для лечебного питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек и нарушении минерального обмена. Ценятся они и в детском питании. Но избыточное количество витамина А вредно для организма. У детей, например, могут наблюдаться повышение температуры, рвота, потливость, сонливость, высыпания на коже.

Тертую морковь используют при запорах и геморрое по 1 стакану на ночь. Сок с медом (1:1) или тертую морковь, сваренную в молоке, употребляют при простудных заболеваниях. Для профилактики и лечения ожирения рекомендуется есть морковь с салатной капустой и клюквой, так как в них содержится много йода.

Морковным соком полощут рот и глотку при воспалительных заболеваниях. Используют его для лечения мочекаменной болезни. Свежую кашицу корнеплодов прикладывают к ожогам, язвам и гнойным ранам. Более эффективно применение настоя семян моркови, особенно дикой.

Для приготовления настоя семян 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают всю ночь, утром кипятят 3 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды в теплом виде. При геморрое рекомендуется пить чай, приготовленный из морковных листьев.

При сухой коже лица делают морковные маски. Для этого 2—3 корнеплода натирают на терке, смешивают с одним яичным желтком и наносят тонким слоем на кожу лица. Через 20—

25 мин массу смывают тампоном, смоченным теплой водой. Процедуру проводят 1—2 раза в неделю.

Морковь не рекомендуется употреблять при воспалении тонкой кишки, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных высотой 90 см. Корневище разветвленное, ползучее, красно-бурое. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, продолговатые, овально-ланцетные, острые, по краям шероховатые. Черешки листьев короткие. Цветет в июне — августе. Цветки розовые или белые, собраны в щитовидно-метельчатое соцветие. Плод — коробочка с многочисленными мелкими почковидными черными семенами. Созревает в августе — сентябре.

Мыльнянка лекарственная рапространена в европейской части СССР, на Кавказе, юге Западной Сибири, в Казахстане и Средней Азии. Растет на заливных лугах, возле жилья, на засоренных полях. Разводят как декоративное растение.

В старину мыльнянку использовали для обезжиривания шерстяной и шелковой пряжи перед окраской. В ветеринарии она служила средством для изгнания глистов у животных и как инсектицид. Растение обладает антивирусной активностью, ядовито.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями. Собирают их осенью, отряхивают от земли и сушат на солнце. Запах сырья приятный. Хранят в деревянной таре 2 года.

Мыльнянка содержит углеводы (генциобиозу, сапонарозу, олигосахарид), сапонины (сапонарозид, сапорубин, сапониновую кислоту), пектины и слизь. Ее настой обладает поверхностно-активным действием по отношению к грамположительным и грамотрицательным микробам, способствует разжижению и отхаркиванию мокроты.

Сырье используют для лечения бронхитов и других заболеваний дыхательных путей, так как настой оказывает отхаркивающее, противомикробное и противовоспалительное действие. Для его приготовления 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 4 ч. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

Настой используют как желчегонное и мочегонное средство и для лечения отеков различного происхождения. Но в этом случае корни и корневища выдерживают 1 ч в холодной воде, сливают и еще раз заливают холодной водой на 1 ч. Затем сырье настаивают как указано выше. Принимают по $^1/_4$ стакана 3 раза в день после еды.

Препараты мыльнянки обладают потогонным и противоревматическим действием, снимают боль в суставах при подагре.

Установлено, что примочки из отвара корневищ оказывают регулирующее влияние на тонус и функцию кожи, поэтому эффективны при лечении чешуйчатого лишая, экземы и фурункулеза. Настоем корня предупреждают и лечат ангину, а при насморке

его закапывают по 2—3 капли 3 раза в день в каждую ноздрю. При зубной боли корень жуют.

Прием больших доз мыльнянки может вызвать тошноту, рвоту и боли в животе. В этом случае прием препаратов следует прекратить.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой 1 м. Корни слабомочковатые, тонкие. Корневище ветвистое, почти горизонтальное. Стебель ветвистый, четырехгранный, густооблиственный. Листья простые, короткочерешковые, удлиненно-яйцевидные, заостренные, по краю остропильчатые, с обеих сторон покрыты эфирномасличными железками. Цветет с конца июня по сентябрь. Цветки мелкие, розовые или бледно-фиолетовые, собраны в колосовидное соцветие. Плод — четыре орешка.

Мята перечная — культурное растение. Ее выращивают во многих странах. В СССР возделывают на Украине, Северном Кавказе, в Молдавии и других районах страны.

Мяту размножают свежевыкопанными корневищами или обрезками длиной не менее 15 см. Растение влаголюбиво, требовательно к свету и почве. При длинном дне развивается быстро. Для возделывания пригодны окультуренные торфяники, супесчаные и суглинистые почвы с достаточным содержанием перегноя и влаги. Лучшими предшественниками являются многолетние травы, корнеплоды, бобовые и овощные культуры, а также картофель.

Перед посадкой мяты осенью почву перекапывают на глубину 25—30 см и вносят навоз из расчета 3—4 кг на 1 $м^2$. Ранней весной участок культивируют на 8—10 см, разбивают граблями в два-три следа, нарезают борозды глубиной 6—12 см, поливают и на влажное дно укладывают корневища в одну сплошную линию. Ширину междурядий делают по 45—60 см. Можно применять и квадратно-гнездовой способ (60×60 или 45×45 см). В этом случае в каждое гнездо укладывают четыре-пять отрезков корневищ. В рядки и гнезда вносят по 4—5 кг перегноя и 1—1,5 г фосфора на 1 $м^2$. Почву после посадки хорошо прикатывают.

Дальнейший уход за растениями заключается в рыхлении междурядий и прополке сорняков. Участок мяты, переходящий на следующий год, осенью перекапывают на глубину 15 см, вносят перегной или аммиачную селитру и суперфосфат. Срок возделывания мяты на одном месте — 3 года. Молодые растения плохо переносят понижение температуры до 7...8°С.

Листья и цветки мяты используют как пряную приправу к сырам, салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Добавляют ее в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы и квас. При излишней дозировке мяты изделия становятся горькими. Ее не рекомендуется класть в кипящую пищу.

Зелень мяты — необходимый компонент украинских, грузинских, армянских, азербайджанских и других национальных блюд. Листья мяты предупреждают закисание молока. В качест-

ве пряности чаще используют мяту кудрявую, лесную и зеленую, так как они отличаются особой тонкостью аромата и мягким вкусом.

Эфирное масло мяты перечной широко применяют в кондитерской, пищевой и химико-фармацевтической промышленности. Отходы после переработки мяты в эфирное масло и трава являются ценным кормом для скота.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Верхушки собирают в период бутонизации. Сушат в тени, под навесом или на чердаке. Хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Зелень мяты содержит эфирное масло, которое состоит из ментола и эфиров изовалериановой и уксусной кислот, медь, марганец и другие микроэлементы, а также каротин, бетаин, флавоноиды, гесперидин, дубильные и прочие вещества.

Препараты мяты оказывают успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное и антисептическое действие. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и усиливают секрецию пищеварительных желез. Перечисленные эффекты обусловлены ментолом, который способен рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга и легких. При местном применении ментол сужает периферические сосуды и снижает чувствительность (в том числе и болевую) нервных окончаний.

Для приготовления отвара мяты перечной 2 столовые ложки измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Мяту используют при неврозах, бессоннице, повышенной возбудимости и грудной жабе (стенокардии). Рекомендуют ее при воспалении желчного пузыря, желчнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, для улучшения пищеварения, уменьшения тошноты и рвоты.

Мятную воду применяют для полоскания рта при воспалительных процессах, зубной боли и устранении неприятного запаха изо рта. Чай с мятой показан при повышенной кислотности желудка и судорожных колитах, обильных и скудных менструациях. Мятное масло оказывает хорошее действие при болезненном геморрое. На кожу, пораженную грибковыми заболеваниями, накладывают свежую кашицу из листьев мяты.

Настой мяты обладает антитоксическим действием. Для его приготовления 2 столовые ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день во время еды.

Растение широко используют в практической медицине. Масло мяты перечной как освежающее и антисептическое средство входит в состав полосканий, зубных порошков и паст, является составной частью препарата корвалол.

Мятные таблетки содержат мятное масло и сахар. По 1—2 таблетки их кладут под язык при тошноте, рвоте и спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов.

Мятные капли состоят из спиртовой настойки листьев с добавлением равного количества масла мяты перечной. Принимают их по 10—15 капель при тошноте, рвоте и как болеутоляющее средство.

Промышленность выпускает препарат ментол в виде порошка, масла, спиртового раствора и карандаша. При мигрени карандашом натирают кожу в области висков. В качестве успокаивающего средства и при грудной жабе используют спиртовой раствор ментола. Назначают его по 2—3 капли на кусочке сахара или хлеба. Для более быстрого и полного действия препарат держат под языком. Ментол входит в состав капель Зеленина. Их назначают при неврозах сердца, сопровождающихся редким пульсом.

Валидол (прозрачная маслянистая жидкость, представляющая раствор ментола в эфире изовалериановой кислоты) оказывает успокаивающее действие на нервную систему, умеренно расширяет сосуды. Назначают его при легких приступах стенокардии, неврозах, а также при морской и воздушной болезнях как противорвотное средство. При использовании жидкого препарата 4—5 капель наносят на кусочек сахара. Валидол выпускают также в виде капсул и таблеток (1 таблетка соответствует 3 каплям жидкого валидола). Их держат под языком до полного рассасывания.

Бороментол, содержащий ментол, борную кислоту и вазелин, применяют как антисептическое и болеутоляющее средство при зуде кожи и невралгии. Им смазывают слизистую оболочку носа при ринитах.

Капли эвкатол содержат ментол, настойку эвкалипта и спирт. Используют их по 5—10 капель на 1 стакан воды для полосканий при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Меновазин — прозрачная жидкость. Она содержит ментол, анестезин, новокаин и спирт. Назначают его наружно как местное обезболивающее средство при невралгиях, болях в мышцах, суставах и как противозудное средство. Болезненные участки кожи растирают препаратом 2—3 раза в день. При продолжительном применении могут возникнуть головокружение и общая слабость, снизиться артериальное давление.

НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРОВАЯ. Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой 100—120 см. Стебель простой, серомохнатый, неветвистый. В 1-й год жизни отрастают только овальные крупные прикорневые листья на длинных черешках. Листья очередные, по краю неравномерно-перегородчатые, пластинка морщинистая, на нижней поверхности просматривается сетчатое жилкование. Сверху листья темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, коротко-опушенные. На 2-й год форма листа изменяется и становится продолговато-яйцевидной, остроконечной, длиной до 25 см. Цветет в июне — июле. Цветки крупные, декоративные, собраны на верхушке в однобокую кисть. Венчик цветка спайнолепестный, имеет вид наперстка со слегка

выдающейся нижней губой. Снаружи они пурпуровые, внутри белые с пурпуровыми точками и четырьмя тычинками. Завязь верхняя. Плод — двугнездная коробочка с многочисленными мелкими семенами. Созревает в августе.

Наперстянка пурпуровая как дикорастущее растение в СССР не встречается. Ее широко культивируют на Северном Кавказе для нужд фармацевтической промышленности и как декоративное растение. В диком виде встречаются другие виды наперстянки — ржавая, крупноцветковая, шерстистая, реснитчатая и др. Два первых вида наиболее родственны наперстянке пурпуровой.

Лекарственным сырьем служат листья. В 1-й год жизни растения их собирают 1—3 раза за лето, на 2-й — не более 1 раза сразу после цветения. Сушат сразу же на солнце или в сушилке при температуре 50...60°С, раскладывая тонким слоем и постоянно перемешивая. Хранят в двойных мешках в сухом прохладном месте 2 года.

Целебные свойства растения известны с XI в. Средневековые фармакопеи Англии, Франции и Германии указывают на его противоотечные, противорвотные и слабительные свойства. Однако из-за смертельных исходов растение надолго исчезло из лечебной практики, и только в 1785 г. английский врач Визеринг, основываясь на опыте народной медицины, предложил наперстянку для лечебных целей, и в первую очередь для лечения отеков. За прошедшие с тех пор 200 с лишним лет изучены и внедрены в практику новые сердечные гликозиды. Однако наперстянка пурпуровая не утратила своего значения в силу большой эффективности.

Листья содержат гликозиды, которые в силу своего уникального кардиостимулирующего действия получили название «сердечных», и пурпуреогликозиды А и В — так называемые первичные, или генуинные, гликозиды, которые при высушивании, хранении и переработке превращаются во вторичные вещества — дигитоксин и гитоксин. Кроме того, в сырье найдены сапонины, флавоноиды, холин, кофейная и другие кислоты.

В медицинской практике листья наперстянки используют в виде порошка, для приготовления водных настоев и ректальных свечей.

Препараты растения применяют на всех стадиях хронической сердечной недостаточности различного происхождения и при нарушении ритма сердца. Промышленность выпускает экстракт кордигит, состоящий из сухих листьев наперстянки. Он содержит сумму гликозидов. Очищенные гликозиды — дигитоксин и гитоксин — применяют в таблетированной форме. Они высокоактивны и показаны при хронической сердечной недостаточности.

Все препараты растения токсичны, накапливаются в тканях организма и могут вызвать тяжелые побочные эффекты, поэтому самостоятельный прием сердечных гликозидов недопустим, равно как и приготовление в домашних условиях отваров и настоев из листьев наперстянки пурпуровой. Лечение растением должно проводиться по назначению и под строгим контролем врача.

НАСТУРЦИЯ МАЙСКАЯ, ИЛИ КАПУЦИН. Однолетнее травянистое растение семейства настурциевых. Стебель ползучий, разветвленный. Листья щитовидные, цельнокрайние. Цветет в июле — августе. Цветки оранжевые или красные, одиночные, расположены на длинных цветоножках. Плод — коробочка, распадающаяся на три доли, каждая из которых имеет по одному семени. Созревает в сентябре.

Настурция майская распространена в европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии.

Растение широко культивируют как декоративное.

Лекарственным сырьем служат цветущие ветви. Заготавливают их весной. Сушат на чердаке или в сушилке при температуре 40...50°С, расстилая тонким слоем и периодически перемешивая. Хранят в матерчатых мешках в хорошо проветриваемом помещении 1—2 года.

Препараты настурции обладают уросептическим, отхаркивающим, коронарорасширяющим и противокашлевым действием.

Сок растения используют при лечении воспалительных заболеваний мочевыводящих путей (пиелонефрит), острых и хронических циститов и неспецифических уретритов. Назначают его по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Отвар ветвей применяют для лечения острых и хронических бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы и эмфиземы легких. Неплохой эффект отмечен при использовании отвара и сока в качестве средства, расширяющего сосуды и улучшающего кровоснабжение сердечной мышцы, а также при ишемической болезни сердца.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченных стеблей заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, процеживают, охлаждают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день.

Препараты настурции рекомендуют употреблять в интервалах между интенсивным лечением антибиотиками.

В сочетании с листьями крапивы и корневищем лапчатки настурцию используют при выпадении волос, так как ее сок стимулирует деятельность волосяной луковицы.

Для приготовления лосьона по 100 г свежих листьев настурции и крапивы и 10 г хорошо измельченного корневища лапчатки гусиной заливают 500 мл 40%-ного спирта и настаивают 15 дней, часто взбалтывая. Настойку втирают в волосистую часть головы через день. Нельзя допускать попадания жидкости в глаза!

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ. Крупный колючий кустарник или небольшое дерево семейства лоховых высотой до 6 м. Корни многочисленные, поверхностные, дают много отпрысков. Ветви угловатые, оканчивающиеся колючкой. Молодые побеги густо покрыты серебристыми чешуйками, взрослые — ржаво-бурыми. Листья очередные, простые, короткочерешковые,

цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу серебристые. Растение двудомное. Половые признаки проявляются только с момента зацветания. Цветет облепиха в апреле — мае до или во время распускания листьев. Цветки мелкие, желтоватые. Женские расположены на коротких цветоножках по 2—5 шт. в пазухах веток и колючек, мужские собраны в короткие колосья. Плод — оранжевая или красная мясистая костянка шарообразной формы диаметром около 1 см. Созревает в конце августа — октябре.

Облепиха крушиновидная распространена в горных районах Кавказа, в Средней Азии, Казахстане, Южной Сибири, Забайкалье, на юго-западе Украины и в Молдавии. Растет по берегам рек, озер и в поймах рек, часто образуя густые труднопроходимые заросли.

Размножают семенами, корневыми отпрысками, отводками и черенками. Соотношение мужских и женских растений на участке должно быть 1:5. Растет облепиха медленно. К 3—4 годам она достигает в высоту 0,5 м. Участок под нее дренируют и хорошо увлажняют.

Используют как живую изгородь, для укрепления железнодорожных и шоссейных откосов. Древесина идет на изготовление различных токарных изделий. Из побегов вырабатывают черную и желтую краску. В пищу употребляют в свежем, сушеном и консервированном виде для приготовления напитков, киселя, повидла. Из ягод получают жирное облепиховое масло.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и семена. Заготавливают их зимой, когда они теряют горечь и терпкость. Свежие ягоды собирают ошмыгиванием, мороженные отряхивают при температуре не ниже минус 10°С. В солнечную погоду плоды не собирают, так как при оттаивании оболочка отделяется от мякоти. Хранят в холодном месте.

В плодах содержатся жирное масло, органические кислоты, сахар, витамины B_1, B_2, B_6, Е, С, Р, фолиевая кислота, каротин, микроэлементы, пигменты, дубильные вещества и флавоноиды. В масле облепихи найдены токоферолы, каротиноиды, витамины К, B_1, B_2, B_6, стерины, сигмастерины, бета-стерины, жирные (олеиновая, линолевая, линоленовая) и органические кислоты, а также фитонциды.

Настой и сок ягод облепихи употребляют при недостатке витаминов, малокровии и болях в желудке. Настой листьев — при ревматизме и подагре. Отвар семян — хорошее слабительное средство. В косметике отвар плодов и веток используют при выпадении волос и облысении.

Облепиховое масло обладает противовоспалительным, болеутоляющим, ранозаживляющим и противомикробным действием, оно стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях, в том числе печеночных клеток после алкогольной интоксикации, увеличивает содержание белка в печени, регулирует обмен жиров, препятствует развитию атеросклероза.

Пролежни, трофические язвы, гнойные раны и ожоги хорошо промывают раствором антисептического средства, слегка просу-

шивают, накатывают на них пипеткой облепиховое масло, накрывают стерильной марлевой салфеткой, вощеной бумагой и забинтовывают. Повязку меняют через день. Пораженные места очищаются от гнойных налетов или нежизнеспособных тканей и быстро эпителизируются.

При лечении эрозии шейки матки и воспалительных заболеваний влагалища используют тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом. Им смазывают пораженные участки слизистой оболочки. При эрозии шейки матки тампоны меняют ежедневно. Курс лечения — 4—12 дней. При необходимости его повторяют через 4—6 недель.

Положительные результаты получены при лечении облепиховым маслом язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Назначают его по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30—40 мин до еды.

Облепиховое масло в свечах с успехом используют для лечения трещин заднего прохода, язвенной болезни прямой кишки, при хронических воспалительных процессах в тонкой и толстой кишках, воспалении пульпы зубов и десен.

На фоне приема облепихового масла у больных атеросклерозом заметно улучшается общее состояние, снижается содержание холестерина в крови, уменьшается количество приступов стенокардии.

При лечении рака пищевода рентгеновыми лучами облепиховое масло назначают по $^1/_2$ столовой ложки 2—3 раза в день в течение всего курса лечения, а также 2—3 недели после его окончания.

Побочных явлений облепиховое масло обычно не вызывает. Хранят его в прохладном, защищенном от света месте.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ. Однолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой 1,5 м. Корни придаточные, мочковатые. Стебель прямостоячий, полый, с вздутыми плотными узлами. Листья очередные, линейные, с длинными влагалищами, охватывающими междоузлия. Цветет в июне — июле. Соцветие состоит из главного стержня и боковых веточек. Плод — зерновка. Созревает в июле — сентябре.

Овес посевной культивируют как зерновую культуру во многих районах нашей страны.

Используют как ценную пищевую культуру. Блюда из овса являются традиционным завтраком во многих странах мира. Крупа, овсяные хлопья и толокно — здоровая пища для взрослых и детей, диетический продукт и лечебное средство при хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Из овса готовят питательный кисель, который содержит большое количество слизи, обладающей обволакивающим действием.

Лекарственным сырьем служит все растение в разные фазы зрелости. Верхушки стеблей длиной 20 см собирают в стадии колошения. Сушат в сухую, солнечную погоду под навесом или в сушилке при температуре 60°С.

Зерна содержат крахмал, белки, жиры, аминокислоты, камедь, сигмастерин, бета-ситостерин, стероидные сапонины, органические кислоты, гликозид ванилина и витамины Е, B_1, B_2, А.

Настой овса применяют как мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани. Для его приготовления зерна заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают 1 сутки, процеживают и принимают по $^1/_2$ — 1 стакану 2—3 раза в день перед едой.

Зеленая трава по лечебной активности не уступает зернам. Ее настой оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют его для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице.

Для приготовления настоя стеблей 2 столовые ложки сырья, измельченного на мясорубке, заливают 1 стаканом водки и настаивают в теплом месте 15 дней. Принимают по 20—30 капель 2 раза в день до еды.

Препараты соломы и неочищенные зерна повышают функциональные возможности кожи и способствуют ликвидации воспалительного процесса в нервных окончаниях. При воспалении суставов и радикулитах делают ванну. Для ее приготовления 1—1,5 кг свежей соломы заливают 5 л воды и кипятят 30 мин. Полученный отвар добавляют в ванну с температурой воды 37...38°С.

Для лечения кожных заболеваний (лишай, экзема, диатез у детей) делают примочки настоем овса в соотношении 1:10. При потливости ног и отслоении эпидермиса с кожи стоп назначают ванны из овсяной соломы с добавлением коры дуба и ольхи.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 60 см. Корень вертикальный, толстый, мясистый, с придаточными почками. Стебель укороченный. Перистолопастные, голые или рассеянноволосистые листья собраны в прикорневую розетку. Цветет в апреле — июне, иногда повторно осенью. Цветки желтые, многочисленные, собраны в соцветие-корзинку. Плод — серо-бурая семянка, несущая хохолок-летучку из белых мягких волосков. Созревает в мае — июне. Все растение содержит млечный сок.

Одуванчик лекарственный распространен на всей территории СССР. Растет вдоль жилья, дорог, на залежах, пустырях, в огородах, парках и садах. Любит богатые, хорошо увлажненные почвы. Часто образует заросли.

Используют все растение. Из молодых листьев ранней весной делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят супы и щи, готовят сок. Поджаренные корни употребляют как суррогат кофе. Для уничтожения горечи листья выдерживают некоторое время в холодной подсоленной воде, затем варят 5—6 мин. В некоторых странах листья заквашивают впрок, как капусту, а цветочные почки маринуют и употребляют вместо каперсов.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть растения. Корни выкапывают осенью или ранней весной до отрастания листьев, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и боковые корни, моют в холодной воде, разрезают и подвяливают несколько дней. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 40...50°С. Снаружи они должны быть светло- или темно-бурые, без запаха, на вкус горькие. Корни, предназначенные для приема внутрь, пропускают через мясорубку, укладывают на противень слоем 3—5 см и сушат, постоянно помешивая деревянной палочкой, чтобы не образовывались комья. В сырье не допускаются примеси. Срок хранения — 5 лет.

Листья очищают от примесей, желтых и увядающих частей растения, подвяливают на открытом воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении или сушилке. Хранят в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Надземная часть содержит тараксантин, флавоксантин, лютеин, тритерпеновые спирты, витамины С, А, B_1, железо, кальций и фосфор. Корни — тараксастерол, псевдотараксастерол, бета-ситостерин, стигмастерин, тараксол, много инулина, каучук, жирное масло, состоящее из глицеридов пальмитиновой, олеиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой кислот.

Корни и листья обладают потогонным, желчегонным, мочегонным, успокаивающим, отхаркивающим, антиаллергическим, жаропонижающим, противосклеротическим, слабительным и противоглистным действием, возбуждают аппетит, улучшают общее состояние кожи.

Ранней весной полезно употреблять сок из листьев одуванчика. Для этого их хорошо промывают, выдерживают 20—30 мин в концентрированном растворе поваренной соли, вновь промывают в холодной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань, разбавляют водой в соотношении 1:1 и кипятят 2—3 мин. Принимают по $^1/_4$ стакана 2 раза в день за 20 мин до еды.

Сок обладает укрепляющим свойством, полезен при воспалении желудка с пониженной кислотностью. Его используют как легкое слабительное средство при хронических запорах и как желчегонное при заболевании печени и желчного пузыря. Влияя на обмен электролитов, сок способствует снижению болей в суставах при подагре. Его применяют как потогонное, жаропонижающее и мочегонное средство. При употреблении сока и настоя корня у кормящих женщин увеличивается образование молока.

Настой корня назначают при фурункулезе, кожных сыпях, угрях и других состояниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Чтобы приготовить настой, 1 столовую ложку измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$ — $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Для профилактики атеросклероза используют сухие корни одуванчика, перемолотые на мясорубке. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. На вкус они горькие, поэтому сырье не разжевывают, а медленно обволакивают слюной и проглатывают. Можно принимать их с медом или любым сладким сиропом.

При использовании корней в качестве горечи для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное средство 1 чайную ложку мелконарезанного сырья заваривают как чай в стакане кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и охлаждают. Принимают по $^1/_4$ стакана 3—4 раза в день до еды.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых высотой до 1 м. Корень крупный, сочный, черно-бурый, отходит от короткого корневища. Стебель ветвистый, покрыт жесткими волосками. Листья крупные, очередные, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые, длинно-заостренные; верхние — ланцетовидные, сидячие. Цветки розовые или грязно-пурпурные, в завитках. Цветет в мае — июле. Плод — черный, блестящий орешек. Созревает в июле — сентябре.

Окопник лекарственный распространен в европейской части СССР, на юге Западной Сибири, в Казахстане и на Кавказе. Растет на влажных лугах, около канав, на торфяниках, по берегам рек, нередко в палисадниках. Культивируют в огородах.

Лекарственным сырьем служат корни, иногда свежие листья. Корни собирают осенью или ранней весной до распускания листьев, очищают от почвы, моют в проточной воде, подвяливают, режут на куски длиной до 20 см и сушат под навесом или в сушилке при температуре 40°С. Хранят в деревянной таре или мешочках 3 года.

Все части растения содержат ядовитые алкалоиды циноглоссин и консолидин, которые в больших дозах парализуют центральную нервную систему. В корнях окопника найдены дубильные вещества, слизь, смолы, инулин, органические кислоты и эфирное масло.

В практической медицине окопник не используют. Он больше известен в народной медицине и гомеопатии.

Водные и спиртовые вытяжки из корней обладают противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, вяжущим, обволакивающим, противопоносным, умеренно выраженным слабительным, эпителизирующим и раноочистительным действием. На фоне приема окопника наблюдается быстрое срастание переломов костей, восстановление поврежденной надкостницы, ликвидация воспалительного процесса, поражающего все элементы кости (остеомиелит).

Препараты окопника используют при хроническом воспалении желудка и кишечника, дизентерии и хроническом бронхите. Настой снижает боли в области желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, усиливает эпителизацию пораженной слизистой оболочки. При заболеваниях верхних дыхательных

путей улучшает отхаркивание мокроты. Окопник рекомендуют использовать и при туберкулезе легких.

Биологически активные вещества этого растения не выносят кипячения, поэтому для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте (духовка, печь) 4—6 ч, процеживают через плотную ткань. Принимают по 2 столовые ложки 6 раз в день до еды.

Наружно окопник применяют при фурункулезе, гнойном воспалении кожи, переломах и гнойном поражении костей.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, процеживают и отжимают. Используют для промываний, примочек и компрессов. Отвар корней или свежий сок растения применяют для остановки раневых и носовых кровотечений и рассасывания кровоизлияний в подкожной клетчатке. Вместо отвара можно сделать мазь. Для ее приготовления свежие корни растирают с топленым свиным салом в соотношении 1:1. Хранят в холодильнике.

ОЛЬХА КЛЕЙКАЯ, ИЛИ ЧЕРНАЯ. Дерево семейства березовых высотой 25—30 м. Крона яйцевидная, кора черная, гладкая. Корневая система расположена поверхностно, боковые корни утолщены. Листья очередные, овальные, остроконечные, на верхушке выямчатые. Молодые побеги и листья клейкие. Цветет в марте — апреле. Плод — плоский односемянный орешек с узкими перепончатыми крыльями. Созревает в августе — октябре.

Ольха клейкая распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в поймах рек, на заболоченных низинах и у подножия склонов с близким выходом грунтовых вод, образуя небольшие рощи.

Ольха обогащает почву азотом, является берегоукрепляющим и водоохранным растением. Корни используют в токарном деле, древесину — в строительстве гидротехнических сооружений, для столярных и токарных работ. Древесина является изоляционным материалом. Волокна луба, полученные из ольхи, пригодны для плетения прочных веревок. Экстракт коры — хороший дубитель кожи и краситель сукна, шерсти и шелка в черный, серо-желтый и красный цвета. Кора и листья ольхи — ценный корм для бобров, пятнистых оленей, лосей, зайцев и кроликов.

Лекарственным сырьем служат соплодия (ольховые шишки) и кора, иногда листья. Соплодия заготавливают осенью или зимой, срезая тонкие ветви и обрывая с них шишки. Упавшие шишки не собирают, так как они не представляют медицинской ценности. Сушат на чердаке, под навесом, в печи или сушилке, расстилая слоем в 4—5 см. Сырье, собранное в сухую погоду, можно сушить на солнце. Хранят в матерчатых мешочках 4 года. Кору заготавливают весной или в первой половине лета с деревьев, подлежащих рубке. Подвяливают ее на солнце, а досушивают под навесом или в сушилке при температуре 50...60°С. Листья сушат обычным способом.

Кора содержит эфирное масло, тритерпеноиды, стероиды, витамин PP и дубильные вещества (флобафены, производные пирокатехина и пирогаллола).

В листьях обнаружены альдегиды и тритерпеноиды (глютинол и тарасерол), стероиды, витамин С, флавоноиды, смолистые кислоты (глютиновая и глютиноловая).

В соплодиях содержатся тритерпеноиды (диптерокарпол, лупенон), стероиды (ситостерин), фенолкарбоновые кислоты и дубильные вещества (галлотонин и др.), кумарины, флавоноиды, жирное масло, высшие жирные кислоты и высшие алифатические спирты (цериловый и докозанол).

Препараты ольхи обладают вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и потогонным действием.

Отвар и настой используют при острых воспалениях стенок тонкой и толстой кишок и как вспомогательное средство в восстановительном периоде после дизентерии. Они способствуют уменьшению бродильных и гнилостных процессов при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, способствуют эпителизации слизистой оболочки. Иногда их применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при кровотечениях из кишечника. Местно отвар назначают при воспалительных процессах кожи, ожогах и для полоскания рта и глотки.

Отвар листьев ольхи рекомендуют как легкое слабительное, потогонное и противокашлевое средство, используют при ревматизме и подагре, раке молочной железы, выходной части желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, пищевода, прямой кишки, горла и матки.

Для приготовления настоя шишкоягод 4 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 2—3 ч и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по $^1/_4$ стакана 3—4 раза в день до еды.

При использовании отвара 10 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Из листьев готовят настой. Для этого 15 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

ОЛЬХА СЕРАЯ. Крупный кустарник или дерево семейства березовых высотой до 20 м с гладкой серой корой. Листья острые, яйцевидно-эллиптические, неклейкие, сверху голые, темно-зеленые, снизу сизо-зеленые. Молодые ветви и побеги серовойлочные. Цветет в марте — апреле, до распускания листьев. Цветки раздельнополые, однодомные. Мужские сережки держатся на повислых веточках, женские — короткие, шишковид-

ные, почти сидячие. Плод сложный, опадает на 2-й год после обсеменения.

Ольха серая распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет в поймах рек, на заболоченных низинах, кочковатых болотах, лесных опушках, гарях, вырубках, заброшенных пашнях, быстро занимает пустующие места.

Древесина ольхи водостойка, поэтому ее используют для сооружения долговечных срубов колодцев. Из нее делают катушки для прядения и челноки. В электротехнике она служит изоляционным материалом. Кору применяют для дубления и окраски кожи в черный, красный и желтый цвета, сукна — в красный и желтый, шерсти — в черный, красный и желтый, хлопка — в серый цвет. Ольха обогащает почву азотом.

Лекарственным сырьем служат соплодия (шишки), кора и листья, иногда корни. Соплодия с ольхи серой, клейкой или черной собирают осенью и зимой (до марта), когда они полностью одревеснеют. Опавшее сырье для лекарственных целей непригодно. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 50...60 °С, раскладывая слоем не более 4—5 см и несколько раз переворачивая. Хранят в тканевых мешочках или в деревянной таре 3 года.

Кору ольхи заготавливают в период сокодвижения во время технических порубок. Сушат в печи или сушилке при температуре 40...50 °С. Готовое сырье должно хорошо ломаться, а не гнуться.

Листья собирают ранней весной. Сушат под навесом или в сушилке, расстилая тонким слоем.

Ольховые шишки содержат дубильные вещества, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты, тритерпеноиды, флавоноиды, жирное масло (черная ольха), высшие алифатические спирты и стероиды. В коре найдены тритерпеноиды и дубильные вещества, в листьях — витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты ольхи обладают противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, потогонным и противомикробным действием, вызывают гибель простейших организмов, уменьшают склонность к развитию аллергии, в том числе пищевой.

В практической медицине настой шишек используют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, остром и хроническом воспалении тонкой и толстой кишок, а также как противовоспалительное и вяжущее средство для быстрого прекращения поноса у взрослых и детей, развившегося после приема недоброкачественной пищи.

Наружно отвар корня и настой соплодий ольхи назначают в виде примочек при ожогах, для полосканий при воспалении рта и кровоточивости десен, а также при носовых кровотечениях.

Отвар ольховых шишек показан при ревматическом полиартрите и простудных заболеваниях. Ванны с листьями ольхи снимают чувство усталости в ногах после длительной ходьбы.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки шишек заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

ОМЕЛА БЕЛАЯ. Многолетнее вечнозеленое растение семейства ремнецветниковых высотой 20—120 см. Корни проникают под кору и древесину хозяина. Ветви деревянистые, членистые, голые, легко ломаются в узлах. Листья бледно-зеленые, супротивные, кожистые, продолговатые, к основанию сужены, с параллельным жилкованием, расположены попарно на концах ветвей. Цветет в марте — апреле. Цветки невзрачные, желтовато-зеленые, скученные на концах побегов. Плод — ложная шаровидная односяменная ягода, при созревании становится белой. Семя крупное, покрыто слизистой мякотью. Созревает в сентябре — октябре.

Омела белая распространена в южных районах европейской части СССР. Растет как паразит на лиственных, реже хвойных деревьях. Наибольшую биологическую активность проявляет омела, паразитирующая на иве.

Свежее растение используют как приправу к мясу и для улучшения аппетита. Плоды применяют для изготовления пластыря.

Лекарственным сырьем служат молодые веточки и листья. Заготавливают их поздней осенью или зимой. Сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытой таре 1 год.

Омела содержит углеводы, органические кислоты (молочную, изовалериановую, капроновую и др.), тритерпеноиды, каучук, стероиды, карденолиды, сапонины тритерпеновые, полипептиды, витамины С и Е, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, высшие жирные кислоты (пеларгоновую, каприновую, линолевую и др.) и циклотолы (кверцит, инозит и др.).

Препараты веток с листьями применяют при атеросклерозе, воспалительных заболеваниях почек, хроническом воспалении матки, при белях, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, заболевании поджелудочной железы, судорожных припадках у детей, ишиасе, бронхиальной астме, невралгии, ночном недержании мочи, узловатом расширении вен и при трофических язвах конечностей.

Омела понижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы.

Настой омелы обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным, антиатеросклеротическим и слабительным действием, понижает кровяное давление, увеличивает выделение молока у кормящих женщин. В древние времена его использовали при злокачественных опухолях. В настоящее время употребляют при повышенной функции щитовидной железы, коклюше у детей и в качестве средства для увеличения отделения молока у кормящих женщин.

Для приготовления настоя веток и листьев 8 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, охлаждают 30 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день во время еды. Курс лечения — 10—15 дней. Растение нетоксично, поэтому в дальнейшем дозу можно увеличить до 2—3 столовых ложек.

Отвар используют при геморрое, маточных, легочных, носовых и желудочно-кишечных кровотечениях. Местно его применяют при воспалении лимфатических узлов, мышечных болях на почве ушибов и переломов. В виде ванн назначают при истерии.

Настойку листьев и стеблей назначают при сахарном диабете, увеличении предстательной железы, упадке сил, головокружении и туберкулезе легких.

Свежий сок эффективен при дизентерии, выпадении прямой кишки и при отравлении ядовитыми растениями. Местно его используют при фурункулезе, ревматизме и подагре.

Жидкий экстракт омелы обладает противосудорожным, тонизирующим и усиливающим потенцию средством.

Для удаления круглых глистов делают смесь из 5 г порошка листьев омелы и 1 г корня валерианы. Принимают 1 раз в сутки на ночь в течение 3 дней. Одновременно с порошком необходимо употреблять свежую тертую морковь.

Чай из омелы помогает при плохом самочувствии, упадке сил и головокружении.

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ. Дерево семейства ореховых. Крона мощная, раскидистая. На старых стволах кора светло-серая, с трещинами, на молодых — гладкая. Листья очередные, черешковые, непарноперистые. Листочки эллиптические или удлиненные, темно-зеленые сверху и светлые снизу. Растение однодомное. Цветет в апреле — мае. Цветки мелкие, невзрачные, однополые. Плод — ложная костянка. Наружный околоплодник мясистый, зеленый, после созревания становится кожистым, чернеет, отделяется от ореха — двустворчатой костянки, внутри которой находится четырехлопастное семя, покрытое тонкой кожицей, а под ней — маслянистое семенное ядро. Созревает в конце августа.

Орех грецкий в диком виде распространен на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. Растет по ущельям и речным долинам отдельно или группами, реже встречается в виде небольших рощ. С глубокой древности введен в культуру. Выращивают в Средней Азии, Закавказье, Крыму, Молдавии, на Украине и Северном Кавказе.

Деревья ореха грецкого используют для укрепления горных склонов и как полезащитные насаждения. Древесина является высококачественным строительным материалом, ценится в мебельном и столярном производстве, при изготовлении музыкальных инструментов и художественных изделий. Кору можно применять для окраски волос, шелка, шерсти и дерева в черные и коричневые тона, а также для дубления кожи. Листья исполь-

зуют как суррогат чая и табака, для дубления кожи, окраски волос, тканей и дерева.

Незрелые плоды идут на изготовление варенья и маринадов, так как являются источником витамина С, зрелые — являются высокопитательным пищевым продуктом. Их широко используют в кулинарии и кондитерском производстве, а также для питания больных с пониженной или повышенной кислотностью желудочного сока. Скорлупа ореха пригодна для производства активированного угля, шлифовальных камней, линолеума и толя.

Лекарственным сырьем служат листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи. Листья заготавливают в июне, когда они не достигли окончательного развития, и быстро сушат на солнце, следя, чтобы не почернели, иначе они потеряют свои лечебные свойства.

Все части растения содержат много биологически активных веществ: кора — тритерпеноиды, стероиды, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества, хиноны (юглон и др.); листья — альдегиды, эфирное масло, алкалоиды, витамины С, РР, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы, хиноны и высокие ароматические углеводороды; околоплодник — органические кислоты, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины и хиноны.

В зеленых орехах найдены витамины С, B_1, B_2, РР, каротин и хиноны, в зрелых — ситостерины, витамины С, B_1, B_2, РР, каротин, дубильные вещества, хиноны и жирное масло, в состав которого входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и другие кислоты, а также клетчатка, соли железа и кобальта. Скорлупа содержит фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины; пеликула (тонкая бурая кожица, покрывающая плод) — стероиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

Препараты ореха грецкого обладают бактерицидным, общеукрепляющим, противосклеротическим, вяжущим, противопоносным, слабительным (кора корней), умеренно сахароснижающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоглистным, ранозаживляющим и эпителизирующим действием.

Зрелые орехи являются продуктом питания и высокоактивным лекарственным средством. По калорийности они в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника. Они полезны пожилым людям, склонным к запорам.

Настой листьев принимают при склерозе мозговых и сердечных сосудов, для улучшения обмена веществ и снижения сахара в крови, а также для уменьшения кровохарканья при туберкулезе легких. Для его приготовления 2 чайные ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды.

Настой околоплодников и листьев повышает функциональную активность кожи, поэтому показан при различных заболеваниях кожи (гнойные сыпи, лишаи, экземы и др.). Его применяют наружно в виде примочек, ванн и обмываний. Для его приготовления 5 столовых ложек сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают и процеживают. Используют как ранозаживляющее средство.

Детям при рахите дают настой ореха грецкого внутрь. Для его приготовления 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают $^1/_2$ — 1 ч и процеживают. Назначают по 1—2 чайные ложки до еды.

Настой листьев такой же концентрации применяют для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах. Вместо листьев можно использовать кору корней и стволов, которая обладает небольшим слабительным действием.

Глистогонное свойство зеленых околоплодников растения известно со времен Гиппократа. В нашей стране в народной медицине для борьбы с круглыми глистами используют незрелые плоды ореха грецкого в сочетании с солевым слабительным (детям дают сульфат магния из расчета 1 г на 1 год жизни).

Ореховое масло употребляют для смазывания ожогов и длительно не заживающих ран.

ОСИНА. Крупное дерево семейства ивовых высотой до 35 м. Цветет в апреле — мае, до распускания листьев. Цветки — мохнатые сережки, похожие на гусениц.

Осина распространена почти на всей территории европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет по берегам водоемов, в лесах, по опушкам, изредка на сухих песках и вырубках, по оврагам, болотам и в горах, поднимаясь до верхней границы леса.

Используют для озеленения населенных пунктов как быстрорастущее дерево. Древесина идет на различные народнохозяйственные цели. Кору применяют для дубления кож. Она служит для получения желтой и зеленой краски. Корой и молодыми побегами кормят домашний и промысловый скот. С цветков осины пчелы собирают пыльцу, а с почек — клей, который перерабатывают в прополис.

Лекарственным сырьем служат кора, листья, молодые побеги и почки. Кору заготавливают ранней весной с деревьев, подлежащих вырубке. Желательно брать светло-зеленую, гладкую кору, которая еще не растрескалась, так как она хорошо снимается с дерева после кольцевых и продольных надрезов. Сырье подвяливают на солнце и длительно сушат в тени при хорошей погоде. Листья собирают в начале мая — июне. Сушат в тени или в сушилке при температуре 50...60 °С. Почки собирают до распускания и быстро сушат в печи или духовке. Хранят в мешочках в сухом месте 3 года.

Кора содержит углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу и др.), ароматические кислоты, фенолгликозиды, дубильные вещества, высшие жирные кислоты (каприновую, лауриновую, арахиновую, бегеновую и др.). В почках найдены углеводы (рафиноза, фруктоза и др.), ароматические кислоты, дубильные вещества и триглицериды фенолкарбоновых кислот. В листьях содержатся углеводы, органические кислоты, каротиноиды, витамин С, каротин, флавоноиды, фенолгликозиды, антоцианы и дубильные вещества.

Препараты осины обладают противомикробным, противовоспалительным, противокашлевым и антигельминтным действием. Сочетание противомикробных и противовоспалительных свойств в коре осины делает ее перспективной в комплексном лечении туберкулеза, оспы, малярии, сифилиса, дизентерии, воспаления легких, кашля различного происхождения, поносов, ревматизма и воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря. Осину используют как средство, повышающее аппетит.

Наружно отвар осины применяют для лечения ран, язв и ожогов, при воспалении кожи и слизистых оболочек. Настой почек употребляют при подагре, ночном недержании мочи, воспалении слизистой оболочки мочевого пузыря и как потогонное средство. Хорошо растертые свежие листья используют для снятия болей в тазобедренных суставах, прикладывают к нарывающим фурункулам.

Для приготовления отвара коры 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают подслащенным по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день во время еды. Этот же отвар применяют наружно.

При использовании почек 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, остужают 45 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Настой почек и отвар коры применяют наружно, прикладывая смоченные салфетки к пораженным местам.

ОСОКА ПАРВСКАЯ. Многолетнее растение семейства осоковых высотой 30—45 см. Корневище горизонтальное, с многочисленными корнями. Стебель трехгранный, сплюснутый, одиночный. Листья длинные, отходят от нижней трети. Листовая пластинка завернута книзу, имеет две жилки и желоб посередине. Зимуют листья зелеными и отмирают на следующий год во второй половине лета. В сухом виде они сохраняются несколько лет. Цветет в период отрастания листьев, в конце апреля — начале мая. Цветки собраны в несколько колосков на конце стебля. Плод — сухой орешек.

Осока парвская распространена на Приднестровской возвышенности, на Украине — в Хмельницкой, Киевской и Харьковской областях, на Кавказе и в Южном Закавказье. Растет на

лугах, в светлых лесах, поднимается до субальпийского пояса. Может образовывать обширные заросли.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их в июне — июле, срезая ножом или серпом на высоте 5—7 см от поверхности почвы, сортируют, удаляя примеси, и рыхло складывают в мешки или корзины. Через 1—2 ч сушат на открытом воздухе, расстилая слоем в 3—5 см и часто переворачивая. В дождливую погоду их раскладывают под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. Хранят в мешках в сухом проветриваемом помещении 3 года.

Листья осоки содержат алкалоиды бревиколлин, бревикарин, гарман и другие малоизученные вещества. Основная биологическая активность растения связана с бревиколлином.

Настой усиливает родовую деятельность, останавливает маточные, в первую очередь послеродовые, кровотечения, снимает спазм периферических сосудов, усиливает перистальтику кишечника. Назначают его при гипертонической болезни, эндартериите и остром воспалении легких.

Для приготовления настоя 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

ОЧАНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Однолетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой 10—20 см. Стебель прямостоячий. Листья супротивные, сидячие, темно-зеленые, яйцевидные, по краям городчатые. Цветет в мае — августе. Цветки бледно-фиолетовые, иногда красно-фиолетовые или розовые, расположены в пазухах верхних листьев. Плод — многосемянная коробочка, вскрывающаяся в верхней части. Созревает в августе — сентябре.

Очанка лекарственная распространена в европейской части СССР, на Украине, в Молдавии, на Северном Кавказе и в Закавказье. Растет на скошенных лугах и пастбищах. Часто встречается в предгорьях и на горных влажных лугах, поднимаясь на высоту до 1200 м над уровнем моря, в лесной и лесостепной зонах страны.

Из очанки получают синюю краску для льняных и хлопчатобумажных тканей.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Заготавливают ее во время цветения растения, срезая стебли на уровне 3—4 см от поверхности почвы. Собранное сырье подвяливают на солнце 1—2 ч и сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 35...40°С. Хранят в деревянной или стеклянной таре с плотными крышками 2 года.

Трава содержит гликозид аукубин, эфирное масло, смолу, горечи, синее красящее и дубильные вещества.

Препараты очанки обладают гипотензивным, противовоспалительным, успокаивающим и противокислотным действием.

Настой растения применяют при повышенной кислотности и воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, заболеваниях бронхов с упорным кашлем и трудно отделяемой мокротой и воспалении голосовых связок. В виде примочек и ванночек настой используют при воспалении глаз, век и поражении роговицы.

Для приготовления настоя 3 чайные ложки травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20—30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_2$—$^2/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Траву можно принимать в виде порошка по 1 г 3 раза в день до еды.

ОЧИТОК БОЛЬШОЙ. Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых высотой 40—80 см. Корневище короткое, с утолщенными корнями. Стебель сочный, прямостоячий, неветвящийся. Листья супротивные, мясистые, сидячие, продолговато-эллиптические. Цветет в июле — октябре. Цветки мелкие, расположены на коротких цветоножках. Соцветие густое, щитковидно-метельчатое. Плод — пятилистовка. Созревает с середины лета до глубокой осени.

Очиток большой распространен в европейской части СССР. Растет в широколиственных и смешанных лесах.

Лекарственным сырьем служит свежесобранная трава. Заготавливают ее только в сухую погоду, в утренние часы, когда сойдет роса, срезая всю надземную часть растения. Вырывать с корнем очиток запрещено. Используют в день сбора.

Очиток является биогенным стимулятором, усиливает обменные процессы в тканях и их регенерацию, оказывает общетонизирующее и противовоспалительное действие. Применяют его при вялотекущих и плохо заживающих ранах, после тяжелых травм и массивной кровопотери, а также при хроническом воспалении пазух носа. Хороший результат наблюдается при пародонтозе.

В соке содержатся полифенолы, следы алкалоидов, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты.

Для приготовления сока сырье хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают. Готовый сок разбавляют водой в соотношении 1:1 и кипятят 1—3 мин. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день во время еды. При наружном использовании им смачивают салфетки и прикладывают их к пораженным участкам кожи.

Соком массируют десны утром и вечером. При воспалительных заболеваниях женской половой сферы он способствует ускорению репаративных процессов. Применяют его при хронической ишемической болезни сердца с частыми приступами болей, легочной и сердечной недостаточности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и хронических заболеваниях печени и желчного пузыря. Сок очитка большого способствует сра-

щению костей. Его нельзя применять при раковых заболеваниях и при отсутствии соляной кислоты в желудочном соке.

Медицинская промышленность выпускает водный экстракт травы очитка большого под названием биосед.

ОЧИТОК ЕДКИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых высотой 5—15 см. Корни мясистые, неутолщенные. Стебли лежачие или приподнимающиеся. Листья мелкие, продолговатые, висячие, мясистые. Цветет в мае — августе. Цветки желтые, пятилепестковые, на прямостоячих цветоножках, собраны в раскидистое соцветие. Плоды созревают в августе — сентябре.

Очиток едкий распространен в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет куртинами на сухих песчаных местах, вдоль железных дорог, на солнечных опушках, полянах и в редком сосняке.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают ее во время цветения. Очиток — влагоемкое растение. При неактивной сушке оно продолжает расти и даже расцветает, значительно снижается качество сырья. Поэтому после сбора его режут на мелкие части, ошпаривают кипятком, подвяливают на солнце и сушат при температуре 60...70°С. Хранят в закрытой деревянной таре 2 года.

Трава содержит органические кислоты (яблочную, янтарную и др.), сахаристые вещества (садогептозу), флавоны, алкалоид (седамин), гликозиды, воск, дубильные и др.

Препараты обладают раздражающим, противомалярийным, мочегонным и стимулирующим действием, усиливают перистальтику кишечника. При малярии между приступами принимают настой. Для его приготовления 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2—4 ч. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день после еды.

При лечении гипотонии для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Для усиления действия препарата очиток смешивают с травой омелы и цветками боярышника. Наружно настой используют в виде примочек.

Свежий сок растения является очищающим и заживляющим средством при гнойных ранах. Однако следует помнить, что он вызывает сильное раздражение кожи (покраснение, волдыри). Поэтому перед нанесением его на инфицированную рану здоровая кожа вокруг должна быть защищена полоской лейкопластыря. В народной медицине сок очитка едкого используют для лечения опухолей, снятия изжоги и зуда при геморрое.

ОЧНЫЙ ЦВЕТ ПАШЕННЫЙ. Однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства первоцветных высотой 15—30 см. Стебель четырехгранный, разветвленный. Листья сидячие, цельнокрайние, яйцевидные. Цветет все лето. Цветки пятерного типа, вырастают отдельно из пазух листьев, цветоножки длин-

ные, чашечка пятичленная с красным или синим пятиконечным венчиком. Плод — коробочка.

Очный цвет пашенный распространен почти во всех районах европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Растет по долинам, берегам рек и озер, на лугах, развалинах, по каменистым склонам и в посевах.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву в июне — июле, срезая на расстоянии 5—10 см от земли. Сушат в тени, под навесом или на хорошо проветриваемом чердаке. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Надземная часть растения содержит сапонины тритерпеновые (цикламин и др.), флавоноиды (кемпферол и кверцетин) и фенолкарбоновые кислоты (кофейную, синаповую, феруловую и др.), антоцианы и жирное масло.

Водные вытяжки сырья обладают мочегонным, противовоспалительным, успокаивающим и общеукрепляющим действием.

Отвар, приготовленный из свежей травы, применяют при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, воспалении печени, бронхите с трудно отделяемой мокротой, гинекологических заболеваниях и туберкулезе легких.

Для его приготовления 1 столовую ложку травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день после еды. При женских болезнях настой разводят кипяченой водой в 2—3 раза и делают спринцевание, расходуя весь объем на одну процедуру.

Очный цвет в сочетании с препаратами валерианы хорошо устраняет одышку, является укрепляющим и успокаивающим средством. Прием отвара для изгнания камней из почек, желчного и мочевого пузырей необходимо сочетать с препаратами, расширяющими желчные и мочевыводящие пути.

При укусе бешеным животным отвар растения принимают внутрь и делают примочки, хотя в литературе доказательств эффективности этого метода нет. Используют его при воспалении почек, зудящих дерматозах и нарушении функции нервной системы. При воспалении конъюнктивы глаз делают примочки.

Страдающим хроническими запорами рекомендуется на ночь ставить клизмы из настоя очного цвета. Для его приготовления 20 г травы заливают 1 л холодной воды, настаивают ночь, кипятят на медленном огне 10 мин, охлаждают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до 1—1,5 л. Используют на одну клизму.

ПАЖИТНИК СЕННОЙ. Однолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 60 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья сложные, с тремя листочками округлой яйцевидной формы. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, бледно-желтые, неправильные, расположены по одному-два в пазухах листьев. Плод — линейный, слегка изогнутый боб

с прямым носиком, содержащий 10—18 семян. Семена желтоватые, крупные, ромбические, с приятным запахом. Созревают в августе — сентябре.

Пажитник сенной распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии, на Дальнем Востоке и в Приморье. Растет вдоль дорог, на полянах, в кустарниках, по сорным местам и на пустырях.

Используют как кормовую культуру для крупного рогатого скота, а также как инсектицид против моли. Является хорошим медоносом. Культивируют в Грузии, на Украине и в Латвии.

Лекарственным сырьем служат семена. Заготавливают их осенью, в сентябре. Сушат в печи при температуре 40...60°С. Хранят в матерчатых мешках 2—3 года.

В семенах пажитника содержатся слизь, белковые вещества, жирное и эфирное масла, алкалоиды, никотиновая кислота, флавоноиды, витамины, фосфор, железо, мышьяк и кумарины.

Препараты растения обладают анаболическим, седативным, обволакивающим и возбуждающим аппетит действием. Назначают их при значительной потере массы тела, после тяжелых операций особенно на органах желудочно-кишечного тракта, при туберкулезе, кашле, сепсисе, для снятия астенического состояния при острой лучевой болезни и травмах головного мозга.

Неплохой эффект наблюдается при применении отвара плодов растения при хроническом воспалении, воспалении слизистой оболочки желудка, двенадцатиперстной и тонкой кишок. Сочетание обволакивающего и умеренного болеутоляющего действия с седативным и возбуждающим аппетит способствует уменьшению воспалительных явлений в органах пищеварения и нормализации кислотности желудочного сока. Имеются данные, что отвары пажитника обладают противокашлевым действием.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку толченых семян заливают горячей водой, кипятят на водяной бане 10—15 мин, остужают, процеживают, доводят объем кипяченой водой до исходного и процеживают через три-четыре слоя марли. Принимают по $^1/_3$ стакана перед едой в охлажденном виде.

В лечебных целях используют также семена. Для этого их толкут в фарфоровой ступке до получения гомогенного порошка. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой в смеси с фруктовым джемом или запивают 50 мл красного вина.

ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ. Двулетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 30 см. Корень мясистый, веретеновидный, снаружи желто-бурый, внутри — белый или слегка желтоватый, со своеобразным ароматным запахом и пряным, сладким вкусом. Листья сильнорассеченные, сидячие, раздельноперистые. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в сложный зонтик. Плод — семя, сплющенное с боков и распадающееся на две створки. Созревает в августе — сентябре.

Пастернак посевной возделывают на всей территории СССР. Наиболее распространен в средней полосе, в Крыму и на Черноморском побережье Северного Кавказа. В последние годы посевные площади пастернака значительно увеличились в связи с использованием этого растения в лекарственных целях. Сеют культуру ранней весной, размещая на одном поле с морковью или другими корнеплодами. В диком виде встречается на пустырях, сухих склонах, вдоль дорог, в долинах рек и ручьев. В 1-й год растение дает лишь крупную розетку прикорневых длинночерешковых листьев. На 2-й год появляются прямостоячие стебли различной длины. Используют в кулинарии как приправу.

Лекарственным сырьем служат корнеплоды и семена. Корни загототавливают осенью, отряхивают от земли, промывают и сушат. Хранят в подвале в деревянных ящиках с сухим песком. Семена собирают в тот период, когда ярко-зеленая окраска зонтиков переходит в коричневую. Зонтики срезают с плодоножками, связывают в пучки, подсушивают, обмолачивают и очищают от посторонних примесей. Досушивают в тени или в теплом помещении. Хранят в матерчатом мешке 2 года. При заготовке пастернака необходимо соблюдать меры предосторожности, так как контакт влажной кожи с листьями приводит к ожогам.

Корни содержат эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, витамины B_1 и B_2, углеводы (манозу, фруктозу, сахарозу, галактозу, арабинозу и др.), крахмал, пектиновые вещества, уроновые кислоты и минеральные соли.

В плодах найдено жирное масло, в состав которого входят глицериды масляной, гептиловой и капроновой кислот, а также сложные эфиры уксусной кислоты.

Препараты пастернака обладают спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим и фотосенсибилизирующим действием, возбуждают аппетит.

Порошок, полученный из семян, расширяет сосуды, улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Отвар корней применяют как мочегонное, болеутоляющее и спазмолитическое средство при камнях в почках и мочевом пузыре, а также для лечения некоторых женских болезней.

Для приготовления отвара 1 чайную ложку измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день за 20 мин до еды в охлажденном виде.

Настой корней используют для возбуждения аппетита, при общем упадке сил и выздоровлении после тяжелых операций. Для его приготовления 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1—2 ч, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды в сочетании с медом или сахарным сиропом.

В медицинской промышленности из плодов пастернака получают препарат бероксан, который обладает фитосенсибилизирующим действием. Назначают его при гнездной плешивости и пигментных пятнах по 1 таблетке 3 раза в день. После приема препарата пораженные участки подвергают ультрафиолетовому облучению.

ПАСТУШЬЯ СУМКА. Однолетнее травянистое растение семейства крестоцветных высотой 20—60 см. Стебель одиночный, прямостоячий, круглый, тонкий, веретеновидный, обильно ветвящийся. Прикорневые листья черешковые, ланцетовидной формы, собраны в розетку, стеблевые немногочисленные, очередные, сидячие, продолговато-ланцетовидные, цельнокрайние. Цветет с апреля по сентябрь. Цветки мелкие, белые, расположены на коротких цветоножках и собраны на верхушке стебля в постепенно распускающуюся и удлиняющуюся кисть. Плод — многосемянный стручок, сильно сплюснутый со стороны шва. Семена мелкие, эллипсовидные, сплюснутые, светло-коричневые. Созревают с мая в течение всего вегетационного периода.

Пастушья сумка распространена на всей территории СССР, кроме Крайнего Севера и пустынных районов Средней Азии. Растет на полях, огородах, в садах, у домов, вдоль дорог, по канавам и т. д.

Размножают семенами. Всходы появляются все лето. Расселение вида во многих районах связано с высокой плодовитостью растения. Один экземпляр за вегетационный период дает до 64 тыс. семян, которые быстро прорастают. За летний период пастушья сумка дает четыре поколения. Рядом с ней часто растет похожее на нее растение — ярутка полевая. В отличие от пастушьей сумки она имеет тупые, удлиненно-обратнояйцевидные листья, собранные в прикорневую розетку. Плоды пастушьей сумки округло-эллиптические, с узкой выемкой на верхушке.

Растение используют как корм для кроликов, а в кулинарии — для приготовления острой приправы. В некоторых странах пастушья сумка является огородной культурой. Она идет для приготовления борщей, супов, пюре. Употребляют ее в свежем и сушеном виде.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Траву собирают во время цветения, в сухую погоду, срезая секатором надземную часть вместе с прикорневыми листьями. Следует избегать заготовки растений со зрелыми (раскрывшимися) плодами. Сырье рыхло складывают в тару и по возможности быстро сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. В хорошую погоду можно сушить на открытом воздухе в течение 5—7 дней. Хранят в сухом проветриваемом помещении в картонной таре 3 года.

В траве содержатся дубильные вещества, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, органические кислоты (щавелевая, фума-

ровая, яблочная, лимонная и винная), стероиды, сапонины, алкалоиды, витамины А, B_2, С и К, кумарины, флавоноиды и фитонциды. В семенах найдено жирное и аллилгорчичное масло.

Препараты пастушьей сумки обладают кровоостанавливающим и вяжущим действием, повышают тонус матки и гладких мышц кишечника.

Растение издавна используют как кровоостанавливающее средство. Особенно эффективно применение его в виде настоя при маточных и других кровотечениях.

Вяжущие свойства растения используют при лечении острых и хронических воспалительных заболеваний кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Пастушью сумку иногда употребляют при болезнях печени и желчного пузыря и как противопоносное средство.

Настой можно использовать при болезнях мочевого пузыря, геморрое и как противорвотное средство. Благодаря значительному содержанию микроэлементов, особенно меди, цинка, марганца и хрома, в сочетании с такими макроэлементами, как железо, магний, калий и кальций, трава может быть полезна при нарушении обмена веществ.

В народной медицине растение используют для снижения артериального давления, при ранах, порезах и гнойных язвах. Есть указания на эффективность настоя пастушьей сумки при брюшном тифе.

Для приготовления настоя 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Жидкий экстракт пастушьей сумки назначают по 20—25 капель 2—3 раза в день до еды.

Свежий сок из травы в разведении 1:1 используют как кровоостанавливающее средство. Его закапывают в обе ноздри при носовых кровотечениях. Неразведенный сок показан в виде примочек и компрессов при ушибах и мелких ранах.

ПЕРЕСТУПЕНЬ БЕЛЫЙ. Многолетняя травянистая лиана семейства тыквенных длиной 2—4 м. Листья пяти-семираздельные. Доли листьев зубчатые или волнистые. Корень толстый, длинный, мясистый. Цветет в мае — июне. Цветки желтовато-белые или зеленовато-желтые. Плод — черная шаровидная ягода со светло-бурыми, слегка морщинистыми семенами. Созревает в июне — сентябре.

Переступень белый распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет в лесах, по опушкам, в оврагах, на сорных местах, залежах, у изгородей и в садах как сорное и декоративное растение.

Лекарственным сырьем служит все растение. Надземную часть заготавливают в ясную солнечную погоду во время цветения. Лиану режут на части и сушат в тени. Сырье в готовом виде

должно ломаться, а не сгибаться. Корни собирают в начале осени, тщательно отряхивают от земли, промывают холодной водой и режут на части длиной 10—15 см. Сушат в печи или сушилке при температуре 45...50°С. Хранят в закрытой таре 3 года. Растение ядовито.

В разных частях растения найдены жирное масло, углеводы, эфирное масло, тритерпеноиды (бриолоновая кислота и кукурбитацины), стероиды, алкалоиды, азотсодержащие соединения, кумарины, высшие жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, линоленовая) и жиры.

Препараты обладают противоопухолевым, противовоспалительным, болеутоляющим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, мочегонным, противодиабетическим, противокашлевым, рвотным, слабительным и антигельминтным действием. После их приема снижается кровяное давление.

Переступень является одним из древнейших средств европейской и отечественной народной медицины. Настойку и отвар корней используют наружно при радикулитах, ишиасе, подагре, для выведения бородавок и пигментных пятен, при хроническом воспалении суставов и мышц, параличе, мигрени и воспалении нервных сплетений. Хорошо распаренные свежие корни применяют при подагре и ишиасе, трофических язвах и мокнущем диатезе. В качестве ранозаживляющего средства можно использовать порошок сухого корня.

Отвар назначают при бронхите, воспалениях легких и плевры с выпотом жидкости, а также головных болях. При отеках, возникающих на почве воспаления печени, употребляют свежий сок. Настой, как отвар, показан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, отеках различного происхождения, для снижения артериального давления, при туберкулезе, эпилепсии и других судорожных припадках.

Настой и настойку применяют для остановки кровотечений, усиления выделения мочи, как противокашлевое, противоглистное и противомалярийное средство. Отвар используют для ванн при ревматизме.

В народе это растение издавна употребляют при опухолях различного происхождения, так как в нем содержатся кукурбитацины.

Для приготовления отвара 15 г измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения — 5—7 дней. Отвар следует беречь от детей.

Настой готовят из надземной части растения. Для этого 5 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Этот же настой используют для примочек.

Для приготовления настойки 10 г измельченных корней заливают 100 мл 40%-ного спирта и настаивают 10—15 дней. Принимают по 10 капель 3 раза в день после еды.

При кожных болезнях и поражениях волосистой части головы используют мазь, которую готовят из свежего сока корня. Для этого сырье хорошо промывают, кипятят в воде 1—2 мин, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. 20 мл полученного сока смешивают с ланолином или сливочным маслом (40 г) в чашке с круглым дном. Затем частями добавляют вазелин (40 г) и вновь перемешивают. Хранят в холодильнике.

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ. Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, раскидистый. Листья с черешками, яйцевидные или ланцетные, от зеленой до темно-фиолетовой окраски, голые или опушенные. Цветет в мае — июле. Цветки белые, желтые или фиолетовые, одиночные или собраны в короткое соцветие. Плоды повислые или торчащие, конической формы, в зрелом виде имеют окраску от желтой до красной. Созревают осенью.

Перец стручковый теплолюбив. В диком виде в нашей стране не встречается.

Возделывают культуру на Украине, Кавказе, в Молдавии, Средней Азии. В защищенном грунте ареал перца значительно продвинут в северные районы страны. Рассаду, выращенную в горшочках, высаживают в грунт после того, как прошла угроза поздних заморозков. Высокие урожаи дает на достаточно плодородной влажной почве, не выдерживает переувлажнения. Растение светолюбиво, в тени растет плохо. Размещают его на грядах на расстоянии 25—30 см с шириной междурядий 50—60 см. Оптимальная температура роста растений 20 °С.

Существуют две группы сортов перца: овощные и пряные. Овощные сорта используют в пищу в недозрелом виде, пряные — зрелыми в качестве приправы к первым и вторым блюдам. Плоды тушат, фаршируют, консервируют, маринуют, солят, делают из них соусы, сок и пасту.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды. Сушат их обычным способом или сразу перерабатывают.

Плоды содержат сахар, крахмал, белок, жир, клетчатку, витамины С, В, Р, каротин и алкалоид капсаицин, который придает плодам жгучий вкус.

Препараты плодов обладают отвлекающим, обезболивающим и возбуждающим аппетит действием.

При нанесении препаратов перца на кожу проявляется чувство теплоты без образования пузырей. Перец раздражает нервные окончания, но не оказывает прямого действия на капилляры. Он способен индуцировать синтез пищеварительных ферментов, что можно использовать для лечения диспепсии без приема энзиматических препаратов. Экстракты из плодов перца обладают противовирусным действием. Наружно их применяют при ишиасе и невралгии.

Фармацевтическая промышленность выпускает несколько препаратов перца стручкового.

Настойка перца стручкового. Ее готовят на 90%-ном спирте (1:10). Она представляет собой прозрачную жидкость красновато-желтого цвета и жгучего вкуса, содержит капсаицин. Применяют ее наружно в качестве раздражающего и отвлекающего средства при невралгиях, радикулитах, миозитах и т. д. Хранят в темном месте 4 года.

Мазь от отморожения. Мазь желтого цвета с запахом камфары и аммиака. В ее состав входят настойка стручкового перца, кислота муравьиная, масло камфарное, масло касторовое, спирт нашатырный, мыло зеленое, ланолин безводный, жир свиной и вазелин. Применяют для профилактики отморожения, втирая тонким слоем в открытые части кожи. Хранят 3 года.

Пластырь перцовый. Пластырная масса состоит из экстракта стручкового перца, белладонны, настойки арники, каучука натурального, канифоли сосновой и вазелиного масла, нанесенных на куски хлопчатобумажной ткани. Перед использованием пластыря кожу обезжиривают спиртом, эфиром или одеколоном и протирают насухо. Пластырь можно не снимать 2 суток, если нет сильного раздражения.

Капсин. Жидкость коричнево-бурого цвета. В ее состав входят этиловый (или метиловый) эфир салициловой кислоты, масло беленное и настойка перца стручкового. Хранят 2 года.

Капситрин. Жидкость красно-бурого цвета. В ее состав входят настойка перца стручкового, раствор аммиака, настойка зверобоя, мыло зеленое и спирт. Хранят 2 года.

Линимент перцово-аммиачный. Жидкость красновато-бурого цвета с запахом аммиака. В ее состав входят настойка стручкового перца, спирт камфарный и раствор аммиака.

Линимент перцово-камфарный. Жидкость красновато-бурого цвета с запахом камфары. В ее состав входят настойка перца стручкового и спирт камфарный в соотношении 1:1. Хранят 2 года.

Вышеперечисленные четыре препарата используют для растирания при невралгиях, миозитах, радикулитах и люмбоишиалгиях.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ. Одно- или двулетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 50—90 см. Корень вертикальный. Стебель прямостоячий, от середины супротивный. Листья длинно-черешковые, дважды и трижды перистые, сверху блестящие, снизу матовые. В 1-й год жизни развивается розетка прикорневых листьев, во 2-й — стебель. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Плод — серовато-бурая двусемянка, состоящая из двух полуплодиков, с характерным запахом. Созревает в июле — августе.

Петрушка огородная на территории СССР распространена повсеместно. Культивируют как огородную культуру. Для получения ранней продукции семена высевают под зиму или ранней весной, заделывая их на глубину до 3 см.

Используют в кулинарии как приправу и овощ. Препараты петрушки нашли широкое применение в косметике. Свежим соком петрушки в смеси с отваром корня и лимонным соком удаляют пигментные пятна и веснушки. Отвар корня защищает кожу от загара, что позволяет использовать его при фотоаллергиях и как средство, предохраняющее от солнечных ожогов.

Лекарственным сырьем служат семена, корни, листья и стебли. Семена собирают по мере созревания, корни осенью, листья и траву — в период цветения растений на 2-м году жизни. Траву и листья сушат на открытом воздухе, защищая от прямых солнечных лучей или в теплом проветриваемом помещении. Семена подсушивают. Траву хранят в матерчатых мешках 2—3 года, корни — не более года, семена — 3—4 года.

Семена петрушки богаты эфирным и жирным маслами, содержат флавоноиды и кумарины. В листьях и корнях найдено большое количество витамина С и каротина, а также фолиевая кислота, флавоноиды и токоферол.

Растение обладает мочегонным, желчегонным, спазмолитическим, дезинтоксикационным и антисептическим действием.

Петрушку применяют как диуретическое средство при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками. Настой и отвар семян и листьев дают положительные результаты при почечнокаменной болезни, воспалении слизистой оболочки мочевыводящих путей, особенно на почве спазма гладкой мускулатуры внутренних органов.

Препараты петрушки назначают при расстройстве пищеварения и мочеиспускания у детей, вздутии живота, диспепсиях, маточных кровотечениях, для регуляции менструаций и при простатите. Применение отвара эффективно при декомпенсированных пороках сердца. Высокое содержание витаминов позволяет использовать его при астенических состояниях, после операций, а также при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной секрецией и как профилактическое средство для сохранения зрения.

Наружно отвар петрушки показан при нарывах, ушибах, укусах комаров, пчел и ос. В концентрированном виде его используют при вшивости как противопаразитарное средство.

Для приготовления отвара семян, травы, листьев или корней 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30—40 мин, охлаждают, процеживают через три-четыре слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. Более концентрированный препарат получают при увеличении сырья в 3—4 раза.

При использовании настоя семян $^1/_2$ чайной ложки сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8—10 ч и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

Противопоказанием к применению препаратов петрушки служат разные сроки беременности.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 1,5 м. Корень мочковидный, с горизонтальным ползучим, деревянистым корневищем. Стебли многочисленные, прямостоячие, в верхней части ветвящиеся. Листья очередные, продолговатые, дваждыперисторассеченные, зубчатые или цельнокрайние, на верхушке коротказаостренные, верхние сидячие, нижние на длинном черешке. Цветет с июня по сентябрь. Цветки желтые, мелкие, собраны в щитковидное соцветие (корзинки). Плод — продолговатая ребристая семянка. Созревает в августе — сентябре.

Пижма обыкновенная распространена почти на всей территории СССР. Растет в кустах, канавах, степях, на полях и межах, по мусорным местам, вдоль дорог, близ жилья.

Используют как ароматическое консервирующее средство. Мясо, обложенное травой, надолго предохраняется от порчи. Листья заменяют корицу и мускатный орех. В некоторых странах их употребляют для ароматизации салатов, пудингов и кексов.

Лекарственным сырьем служат корзинки без цветоножек. Собирают их во время цветения. Сушат в тени при температуре не выше 25 °С. Не следует пересушивать сырье, так как оно быстро крошится. Хранят в деревянной или стеклянной хорошо закрытой таре 1 год. Растение ядовито.

Пижма содержит эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, горькое вещество танацетин, органические кислоты (аскорбиновую и др.), дубильные вещества и каротин.

Препараты обладают желчегонным, противовоспалительным, противомикробным, противоглистным, вяжущим и противолихорадочным действием. Они противопоказаны беременным женщинам и детям младшего возраста. Их назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря, при воспалительных процессах в тонкой и толстой кишках, мочевом пузыре, а также при малярии.

Настой пижмы обладает антисептическим и потогонным действием, улучшает пищеварение и аппетит. Для его приготовления 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Пижму используют при изгнании аскарид и остриц. Для этого 1 столовую ложку корзиночек пижмы и цветков полыни заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения, остужают до 60 °С, добавляют растертый зубок чеснока, настаивают 3 ч, фильтруют и доводят объем до исходного. Назначают в виде микроклизм, используя по 30—60 г настоя на одну процедуру. Проводят ее на ночь. После введения настоя желательно не вставать с постели 30 мин. Курс лечения — 5—6 дней.

Для ускорения рубцевания язвы желудка и двенадцатиперстной кишки готовят настой из соцветий пижмы в соотношении 1:20. Принимают по $^1/_3$ — $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

В народной медицине настой цветков и листьев пижмы из расчета 2 г сырья на 1 л воды принимают при мигрени, головной

боли, ломоте в суставах и пониженной кислотности желудочного сока.

Наружно препараты растения используют для ванн и компрессов при вялотекущих язвах и ранах, чесотке, подагре и воспалении суставов.

Концентрированный (упаренный) настой пижмы эффективен в борьбе с клопами, тараканами и мухами. Перед применением его смешивают с сахаром и раскладывают в местах обитания насекомых.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ, ИЛИ МАРЬИН КОРЕНЬ. Многолетнее травянистое растение высотой 40—100 см. Корневище мощное, клубни веретенообразные, красно-буро-коричневые, на изломе белые, быстро темнеющие, с сильным специфическим запахом. Стебли толстые, прямостоячие, многочисленные, густооблиственные, выпукло-бугристые, с одиночным верхушечным цветком. Листья голые, черешковые. Листовая пластинка дважды или трижды разделена на ланцетные сегменты. Цветет с конца мая до конца июня. Цветки пурпурно-розовые, крупные. Плод — сборная многолистовка. Созревает в августе — сентябре.

Пион уклоняющийся распространен на северо-востоке СССР, Урале, в Южной Сибири, горах Казахстана и в Средней Азии. Растет в лесах, на таежных лугах, полянах и опушках. Предпочитает богатые гумусные, хорошо дренированные почвы и места, защищенные от ветров. Растение не переносит переувлажнения, зимостойко, может расти в полутени.

Размножают пион семенами, делением куста, отводками, кусочками корневищ с корнями и стеблевыми черенками. Семена собирают в августе и сразу же высевают на гряды или в лунки на глубину 2—3 см. Всходы появляются весной. Сеянцы развиваются медленно. Зацветают они на 3—4-й год. Корневище, предназначенное для размножения, должно иметь два-три побега с почками. Сажают его в августе — сентябре в глубокую лунку, на дно которой кладут слоем 20 см перепревшего навоза, 10 см компоста, 80—100 г костной муки и 40—50 г суперфосфата. Все компоненты тщательно перемешивают. Посадки поливают и мульчируют торфом.

Уход за растениями сводится к рыхлению и регулярной прополке, поливу и подкормке. Подкормку проводят весной при появлении молодых побегов, используя 70 г нитроаммофоски на один куст. Удобрение заделывают в почву, рыхлят ее и мульчируют поверхность. В засушливый период растения поливают из расчета 8—10 л на одно растение. В период активной вегетации растения подкармливают марганцем и бурой (по щепотке на 1 ведро воды). За 2 недели до цветения кусты подкармливают настоем коровяка, предварительно выдержанного в деревянной емкости. Осенью побеги срезают на уровне 10—15 см от земли. Под каждый куст вносят перегной в смеси с золой (лучше березовой), а почву мульчируют дерново-лиственным перегноем.

В Сибири корни пиона используют как приправу к мясным блюдам, в Казахстане — для приготовления каши. Сырье входит

в состав напитка «Байкал». Жареные корни могут заменить заварку чая. Растение является хорошим медоносом. Лекарственным сырьем служит все растение. Надземную часть срезают во время цветения. Корни частично выкапывают в любое время вегетации растения, отряхивают от земли, отделяют надземную часть и моют. Сушат на чердаке или под навесом. Как только сырье станет ломким, его досушивают в сушилке при температуре 45...60 °С. На вкус оно сладковато-жгучее, слегка вяжущее, запах своеобразный, сильный. Срок хранения — 3 года.

Корни содержат углеводы, органические кислоты, эфирное масло, монотерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, следы алкалоидов, витамин С, ароматические соединения, фенолкарбоновые кислоты и их производные (салициловую кислоту, метилсалицилат), дубильные вещества и флавоноиды. В надземной части найдены дубильные вещества, витамин С, флавоноиды, алкалоиды, жирное масло и микроэлементы (железо, медь, марганец, магний, кальций, стронций, хром, висмут и др.).

Препараты пиона обладают успокаивающим, противосудорожным, обезболивающим, противовоспалительным, бактерицидным и тонизирующим действием. Их применяют как средства, умеренно стимулирующие выделение соляной кислоты слизистой оболочкой желудка, а также как противоядие при отравлениях. Они губительно действуют на простейшие организмы.

В китайской медицине пион является составной частью противоопухолевых сборов. В Монголии его используют при болезнях почек и печени. Тибетская медицина широко рекомендует пион при нервных, желудочно-кишечных и простудных заболеваниях, болезнях почек, дыхательных путей и легких, при малярии, лихорадке, нарушениях обмена веществ, а также в качестве средства, усиливающего сокращение мускулатуры матки.

В народной медицине пион используют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кровавом поносе, лечении трещин заднего прохода, болях в области желудка и кишечника, для лечения гастритов с пониженной кислотностью и язвенной болезни желудка.

Для приготовления отвара 1 чайную ложку измельченных корней заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

В медицинской практике используют 10%-ную настойку, приготовленную из травы и корней на 40%-ном спирте. Назначают ее по 30—40 капель 3 раза в день до еды при невротических состояниях, головной боли, для улучшения сна и повышения работоспособности.

ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Древовидная лиана семейства аралиевых длиной до 20 м. Стебель разветвленный, с многочисленными дополнительными корнями. Листья черешковые, очередные, кожистые, цельнокрайние. Цветет в августе — сентябре. Соцветия зонтичные, собранные большими гроздьями

темно-фиолетового цвета. Плодоносит в октябре. В СССР плоды полностью вызревают только в южных районах на 2-й год.

Плющ обыкновенный распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Закавказье, Крыму и в Средней Азии. Растет в умеренно влажных, тенистых смешанных лиственных, особенно буковых, лесах, на скалистых местах, по оврагам, балкам, ущельям и среди кустарника.

Древесину широко используют в токарном деле, как хороший пластичный материал для изготовления сувениров. Листья — хорошее отпугивающее средство для американских тараканов. Лиану широко культивируют как декоративное растение для создания зеленых беседок и затенения открытых площадок от солнца. Является медоносом.

Лекарственным сырьем служат листья и кора. Листья заготавливают в период цветения. Сушат в тени или в сушилке при температуре 50...60 °C, раскладывая слоем 4—5 см и периодически перемешивая. Хранят в герметичной таре 1—2 года. Кору снимают весной, в начале сокодвижения, разрезают на куски, хорошо провяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50...60 °C. Хранят в картонной коробке 4 года.

Листья богаты углеводами (фруктозой, сахарозой, галактозой и др.), эфирными маслами, стероидами, фенилкарбоновыми кислотами, кумаринами, флавоноидами, витаминами группы В и минеральными солями.

Кора содержит камедь, тритерпеноиды, полиацетатные соединения, витамины и минеральные соли.

Препараты плюща обладают противовоспалительным, противокашлевым, отхаркивающим, антибактериальным и антифунгальным действием.

Отвар листьев успешно применяют при упорном кашле на почве острого и хронического бронхита и пневмонии, как отхаркивающее и смазмолитическое средство. Хороший результат дает его употребление при воспалении органов пищеварения — острых гастритах, дуоденитах, острых и хронических энтеритах и колитах. Назначают его для спринцевания при воспалении половых органов и белях.

Препараты плюща используют как тонизирующее и ободряющее средство после тяжелых операций, черепно-мозговых травм и при астении после продолжительной болезни.

Отвар корня применяют как ранозаживляющее и антибактериальное средство. Им успешно лечат ожоги, множественные фурункулы и стрептодермии, эффективен он при микозах волосистой части головы, педикулезе и чесотке.

Для приготовления отвара листьев или коры 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

При использовании препаратов плюща необходимо соблюдать меры предосторожности, так как растение содержит большое количество ядовитых веществ, особенно токсичны его плоды.

ПОДОРОЖНИК БЛОШНЫЙ. Однолетнее травянистое короткоопушенное растение семейства подорожниковых высотой 5—40 см. Корень стержневой. Стебель прямостоячий, ветвящийся, в верхней половине снабжен волосками. Листья супротивные, линейные или линейно-ланцетные, узкие. Цветет в апреле — мае. Цветки мелкие, собраны в густые яйцевидно-шаровидные колосья. Плод — двухгнездная коробочка с блестящими семенами. Созревает в июле.

Подорожник блошный распространен в Закавказье и на западе Туркмении. Растет на галечниках, по низинам, в соленых местах и на сухих горных склонах. Введен в культуру в средней полосе РСФСР, на Украине.

Семена используют для изготовления шелковых и хлопчатобумажных тканей, глянцевания цветной бумаги, в типографском деле и при производстве мороженого. Сухая трава подорожника после обмолота семян идет на корм скоту.

Лекарственным сырьем служат трава и семена. Заготавливают растение в период массового созревания семян, когда соцветия приобретут бурый цвет. Сушат под навесом и обмолачивают.

Подорожник блошный содержит полисахариды, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, витамины С и К, гликозиды и большое количество слизи.

Препараты этого растения обладают слабительным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, обволакивающим и ранозаживляющим действием.

Сок готовят из свежей надземной части подорожника блошного в смеси с соком листьев подорожника большого. Используют при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью, а также при хроническом воспалении толстой кишки. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—30 мин до еды. Курс лечения — 30 дней.

Сок растения или растертые свежие листья прикладывают к кровоточащим и гнойным ранам. При этом наблюдается остановка кровотечений и очищение ран от гноя.

Слизь семян используют для лечения обширных ожогов. Для ее получения 1 столовую ложку семян заливают 0,5 л горячей воды и взбалтывают 20 мин. Применяют наружно и внутрь по $^1/_3$ стакана 3 раза в день. Повязку меняют в 1-й день 4—5 раз, в дальнейшем — 1—2 раза.

При хронических запорах, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры, натощак принимают 1 столовую ложку семян и запивают теплой водой. Эффект проявляется через 8—10 ч.

При лечении колита готовят отвар семян. Для этого 1 чайную ложку семян заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—5 раз в день до еды.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ. Многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых высотой до 25 см. Корень мочковатый, корневище вертикальное, Побеги укороченные. Листья широкояйцевидные или эллиптические, черешковые, цельнокрайние, с дугообразными жилками, собраны в прикорневую розетку. Цветет с весны до осени. Цветки мелкие, серовато-розовые, образуют соцветие-колос. Плод — яйцевидно-коническая многосемянная коробочка. Созревает в июне.

Подорожник большой распространен почти на всей территории СССР, за исключением Крайнего Севера. Растет по обочинам дорог, на пустырях, полях, огородах, вблизи жилья и в канавах. Введен в культуру как лекарственное растение.

Предпочитает хорошо удобренные черноземные, легкие супесчаные или суглинистые почвы. Плохо растет на сухих черноземных и переувлажненных участках. Лучшими предшественниками являются бобовые и пропашные культуры.

Почву, предназначенную для посева подорожника, перекапывают на глубину 20—25 см и вносят 2—4 кг навоза, 4,5—6 г фосфора, по 3 г калия и азота на 1 $м^2$. Под зиму семена сеют поверхностно, без заделки, присыпая слоем перегноя в 1—1,5 см. Весной — с началом сева ранних зерновых культур на глубину 1—2 см и шириной междурядий в 25—30 см. В борозду вносят гранулированный суперфосфат. Для ускорения появления всходов семена стратифицируют. Для этого их смешивают с песком (1:4) и 2 суток выдерживают при температуре 18...20 °С, после чего переносят в погреб или закапывают в снег на 1—2 мес. Уход за посевами состоит в рыхлении почвы и прополке сорняков.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их 1—2 раза за сезон, срезая серпом или ножницами на высоте 3—5 см от уровня почвы. Первую уборку проводят в начале цветения, вторую — через 2 мес. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 40...50 °С. Для получения семян цветоносные стебли срезают на высоте 10—15 см, сушат и обмолачивают. Листья хранят в деревянных ящиках, семена — в хорошо закупоренных стеклянных банках 2 года.

Листья подорожника содержат полисахариды, слизь, гликозид аукубин, флавоноиды, витамины К и С, дубильные вещества, горечи, каротин, холин, стероидные сапонины, фитонциды и минеральные соли. В семенах найдены слизистые вещества, жирные масла, стероидные сапонины, аукубин и олеиновая кислота.

Препараты подорожника обладают противовоспалительным, противомикробным, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, слабительным и умеренно снижающим кровяное давление действием. Они являются надежным противопоносным средством (особенно семена), расслабляют гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, устраняют боль, возникшую вследствие спазма гладкой мускулатуры кишечника или желудка.

Сок из свежих листьев подорожника назначают при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперст-

ной кишки с пониженной и нормальной кислотностью желудочного сока. Он уменьшает или устраняет боли в области желудка, улучшает аппетит, повышает кислотность желудочного сока. Его лечебное действие установлено при остром и хроническом воспалении тонкой и толстой кишок.

Для получения сока в домашних условиях листья срезают с частью черенка, тщательно промывают в холодной проточной воде, дают стечь, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. В жаркую погоду сок получается вязким, густым. В этом случае его следует развести водой 1:1. Полученный сок кипятят 1—3 мин. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Установлено, что сок подорожника и препараты из него обладают противомикробным действием по отношению ко многим патогенным микробам (стафилококкам, стрептококкам, синегнойной палочке и др.), поэтому их с успехом применяют для лечения плохо заживающих ран, язв, фурункулов, нарывов и свищей.

Свежие листья используют для лечения ожогов, гнойных ран и фурункулов. Их хорошо промывают, надрезают бритвой или ножом, укладывают несколькими слоями на пораженную кожу и фиксируют бинтом. Повязку меняют 3—4 раза в день, при ожогах — через 1—1 $^{1}/_{2}$ ч. Сухие листья предварительно распаривают в горячей воде.

Семена подорожника большого применяют как слабительное и противопоносное средство, так как они обладают противовоспалительным и обволакивающим действием слизи, которая образуется при обливании семян кипятком. В случае запора, возникшего на почве хронического воспаления толстой кишки, слизь семян, принятая внутрь, уменьшает воспаление и за счет коллоидных свойств улучшает продвижение каловых масс. Истолченные или целые семена принимают по 1 столовой ложке на ночь или заливают $^{1}/_{2}$ стакана кипятка, охлаждают и выпивают вместе с семенами. Эффект наступает через 6—12 ч. При хроническом поносе, особенно туберкулезного происхождения, семена измельчают в порошок и принимают по 1 г 4 раза в день.

Настой листьев подорожника усиливает функциональную активность эпителия дыхательных путей, увеличивает выделение и эвакуацию слизи бронхиальных желез, оказывает отхаркивающее действие, уменьшает кашель. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Из листьев получают суммарный препарат плантаглюцид, содержащий смесь полисахаридов. Выпускают его в виде гранул. Он предназначен для лечения гастрита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока. Принимают его по 0,5—1 г ($^{1}/_{2}$ — 1 чайная ложка) 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды, предварительно разведя в $^{1}/_{4}$ стакана теплой воды. Курс лечения — 3—4 недели. Для профилактики обострений болезни

препарат назначают по 1 чайной ложке 1—2 раза в день в течение 1 мес.

Фармацевтическая промышленность выпускает смесь сока свежих листьев и надземной части подорожника блошного. Это темная, слегка мутноватая консервированная жидкость красно-бурого цвета, кисловатая на вкус. Принимают ее по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—30 мин до еды. Курс лечения — 30 дней.

В аптеках продают брикеты прессованного листа подорожника, одну дольку которого заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 2—3 раза в день до еды. Препараты подорожника противопоказаны при гастритах и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

ПОДСОЛНЕЧНИК ОДНОЛЕТНИЙ. Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 2,5 м. Стебель плотный, прямостоячий. Листья очередные, крупные, сердцевидные, шероховатые, расположены на длинных черешках. Цветет в июле — августе. Цветки желтые, верхушечные, собраны в крупную корзинку, которая поворачивается к солнцу. Плод — продолговатая яйцевидная семянка полосатого или черного цвета. Созревает в августе — сентябре.

Подсолнечник широко распространен в Советском Союзе — в лесной и лесостепной зонах европейской части, реже в Западной Сибири, Казахстане, Закавказье и полупустынных областях Юго-Востока как полевая масличная культура. Он требователен к интенсивному солнечному освещению, влаге и наличию питательных веществ в почве. В благоприятных условиях развивает мощные корни, толстый стебель, крупные листья и дает хороший урожай семян.

Используют для получения растительного масла. Стебли, листья и невызревшие корзинки служат хорошим кормом для крупного рогатого скота. В Англии молодые корзинки подсолнечника употребляют для приготовления салатов.

Лекарственным сырьем служат краевые цветки, листья и зрелые семянки. Цветки ярко-желтой окраски собирают в начале цветения, осторожно обрывая без повреждения корзинок. Сушат сразу в хорошо проветриваемом темном помещении. Зеленые, здоровые листья заготавливают в начале лета. Сушат в сушилке при температуре 40...50 °C. Хранят в матерчатых мешках 2 года.

В листьях содержатся каротин, смолистые вещества, флавоноиды и органические кислоты (янтарная, фумаровая, лимонная и др.), в цветках — флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, фенолкарбоновые кислоты и спирты, в семенах — жирное масло, белок, углеводы, фитин, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонная и винная кислоты. В оболочках семян найдены некоторые энзимы. В состав жирного масла входят глицериды олеиновой, линолевой, пальмитиновой, стеариновой, архиновой и лигноцериновой кислот.

Препараты подсолнечника расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела, возбуждают аппетит.

Отвар листьев и цветков используют в качестве горечи, возбуждающей аппетит, при лечении малярии и коклюша и как жаропонижающее средство. Настой растения дает неплохой эффект при лечении желудочно-кишечной колики и спазмах гладкой мускулатуры бронхов.

Для приготовления отвара листьев и цветков 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой листьев и цветков готовят из расчета 1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка. Настаивают 20—30 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Подсолнечное масло широко используют как основу для приготовления масляных растворов, пластырей и мазей, применяют как слабительное и желчегонное средство при лечении воспалительных заболеваний кишечника и желчнокаменной болезни и для профилактики атеросклероза. Назначают его по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. Местно прокипяченное масло подсолнечника рекомендуют в качестве заживляющего средства при свежих ранах и ожогах в виде масляных повязок.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ. Многолетнее травянистое серебристоопушенное растение семейства астровых высотой до 1 м. Корень стержневой, ветвистый. Корневище вертикальное. Стебель прямостоячий, маловетвистый. Листья дважды- или триждыперисторассеченные, расположены на длинных черешках. Цветет в июне — августе. Цветки желтые, мелкие, собраны в корзинку на коротких веточках и образуют метелку. Семена созревают в августе — сентябре.

Полынь горькая распространена почти на всей территории европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири, Казахстане и Средней Азии. Растет вдоль дорог и на залежах, по опушкам лесов, в садах, на выпасах, иногда на лугах и мусорных местах, образуя заросли. Растение обладает сильным специфическим запахом.

Используют как пряное и лекарственное растение. Из цветков готовят напитки и приправу к некоторым блюдам.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки длиной 20—25 см. Опоздание со сроками сбора ведет к снижению лекарственной ценности полыни. Чтобы сырье не потемнело, растения рыхло складывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая слоем в 3—5 см. Сухие стебли должны ломаться. При хорошей погоде полынь высыхает за 5—7 дней. Хранят сырье в плотных мешочках или деревянной таре 2 года.

Полынь содержит горькие гликозиды (абсинтин и анабсинтин), эфирное масло, в составе которого найдены терпеноиды, хамазулен, дубильные вещества, алкалоиды, фитонциды, органические кислоты и каротин.

Настой, настойка и экстракт усиливают секрецию желудочного сока, желчи и содержимого поджелудочной железы, стимулируют функцию пищеварения, устраняют спазм толстой кишки, помогают некоторым клеткам печени захватывать и уничтожать микроорганизмы, обладают противовоспалительным, противоглистным, желчегонным, мочегонным и ранозаживляющим действием. Их используют для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительных органов. Однако прием полыни не должен превышать 2 мес, так как увеличение срока иногда оказывает отрицательное действие.

В домашних условиях повысить аппетит можно систематическим приемом чая из травы полыни. Для этого 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, укрывают плотной тканью на 20 мин и процеживают. Принимают по $^1/_4$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Можно использовать готовую настойку полыни. Назначают ее по 15—20 капель 3 раза в день за 15—30 мин до еды.

Большой набор биологически активных веществ в полыни позволяет применять ее для остановки кровотечений, обезболивания и заживления ран. Она оказывает болеутоляющее действие при ушибах, растяжении связок, вывихах, спазме и воспалении толстой кишки.

В народной медицине полынь в смеси с тимьяном ползучим и золототысячником, взятыми в равном соотношении, используют для борьбы с алкоголизмом. Для этого 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 мес. При необходимости лечение повторяют через 1 мес. Успех зависит от твердого желания алкоголика избавиться от пристрастия к спиртному.

Используют это растение и при избыточном образовании газов в кишечнике, хроническом воспалении глаз, заболеваниях печени, селезенки, язвенных процессах в толстой кишке, неприятном запахе изо рта, неврастении, малокровии, гриппе, воспалении верхних дыхательных путей.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 70 см. Корень ветвящийся, с многоглавым корневищем. Стебель прямостоячий, грязновато-фиолетовый, ребристый. Листья очередные, перистораздельные с загнутыми краями, сверху зеленые, снизу сероватые. Нижние листья на черешках, остальные — сидячие. Цветет в июле — августе. Цветки мелкие, красноватые, образуют длинное метельчатое соцветие. Плод — семянка. Созревает в августе — сентябре.

Полынь обыкновенная распространена в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии и Казах-

стане. Растет на лесных полянах и опушках, в оврагах, среди зарослей кустарников, в редких березовых лесах, по берегам рек, у дорог и вдоль жилья.

В кулинарии используют молодые листья, собранные в период бутонизации. Растертые сухие листья (на кончике ножа) добавляют в мясо за 1—2 мин до его готовности или в маринад, в котором его выдерживают перед кулинарной обработкой. Листья являются хорошей пряной приправой к жирным блюдам.

Лекарственным сырьем служат листья и корни. Листья собирают во время цветения растения, срезая мягкие, облиственные верхушки длиной 15—20 см. Сушат их на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем в 5—7 см и часто переворачивая. Корни выкапывают осенью. Мягкие, мясистые части отделяют от главного корня, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 50...60°С. Траву хранят в мешочках, корни — в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Трава содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества, алкалоиды, инулин, слизистые и смолистые вещества. В корнях найдены эфирное масло, дубильные, смолистые и сахаристые вещества.

Препараты полыни обыкновенной обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, противосудорожным, обезболивающим, противоглистным, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием. Их применяют при отравлениях, воспалении слизистых оболочек, для повышения аппетита, при туберкулезе легких и после перенесенной дизентерии. Наружно используют для лечения язв, долго не заживающих ран и гнойничковых заболеваний кожи.

Настой травы используют в виде примочек при насморке и головной боли. Страдающим эрозией шейки матки полезно спринцевание настоем полыни, разведенным кипяченой водой в соотношении 1:10. При приеме внутрь он оказывает положительное действие при лечении почечнокаменной болезни.

В старину народная медицина рекомендовала отвар корня полыни как дополнительное средство при лечении рака желудка, прямой кишки и матки.

Для приготовления настоя 3 ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5—10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При использовании отвара 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Настой листьев и отвар корней назначают для спринцевания при белях и болезненных менструациях, при этом указанный объем разбавляют кипяченой водой до 1 л. Такую же концентрацию используют в качестве противоглистного средства для изгнания аскарид и остриц. Микроклизму объемом 60 мл ставят на ночь.

ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ. Однолетнее травянистое растение семейства портулаковых высотой 10—30 см. Корень веретенообразный, ветвистый. Стебель мясистый, дудчатый, разветвленный, коричневый. Листья зеленые, мясистые, овальные, напоминают сплюснутое яйцо. Цветет с июня по сентябрь. Цветки белые, желтые, иногда темно-коричневые, расположены по два-три в разветвлениях стебля.

Портулак огородный культивируют на юге европейской части СССР, на Дальнем Востоке, в Закавказье и Средней Азии. В диком виде растет на песчаных отмелях, сорных местах, по берегам рек, возле поселков, в садах и по краям полей.

Широко используют как пряное и витаминное растение. Молодые листья и стебли (до начала цветения) идут в пищу в сыром и вареном виде. Из них готовят салаты с овощами с оливковым маслом. Систематическое использование такого салата снижает содержание холестерина, уменьшает проявление симптомов атеросклероза. Из портулака готовят супы и приправы к мясным блюдам. На зиму зелень портулака солят и маринуют.

Лекарственным сырьем служат стебли и листья, иногда семена. Наибольшую активность оказывает сок. Его можно приготовить как из свежего растения, так и из засоленных впрок стеблей и листьев, предварительно вымочив их в холодной кипяченой воде.

Надземная часть растения содержит органические кислоты (малоновую, янтарную и лимонную), алкалоиды, белки, углеводы (глюкозу, галактозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу и раффинозу), каротин, сапонины, фенолкарбоновые кислоты (коричную, феруловую и синаповую), витамины С, Е, РР и К, допамин, норадреналин, слизистые и смолистые вещества. В семенах найдено жирное масло.

Свежее растение и препараты из него обладают противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, легким сахароснижающим действием. Наличие норадреналина способствует повышению артериального давления при гипотонии.

Свежий сок портулака показан при воспалительных заболеваниях почек, печени и слизистой оболочки мочевого пузыря. Его используют при гонорее, трихомонадных кольпитах, сифилитических поражениях суставов и бактериальной дизентерии. Он является антитоксическим средством по отношению к ядам змей и насекомых. Растертые листья обладают ранозаживляющим действием. Семена портулака используют для лечения чешуйчатого лишая.

Сок готовят обычным способом и кипятят 2—3 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Для приготовления отвара семян 2 чайные ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, остужают и процеживают. Используют для обмывания пораженных участков кожи 4—5 раз в день.

ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ. Вечнозеленый ветвистый полукустарник семейства губоцветных высотой до 1,5 м. В культуре — однолетнее травянистое растение высотой не более 70—80 см. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, супротивные. Стебли четырехгранные, узловатые, в нижней части фиолетовые, в верхней — зеленовато-фиолетовые. Цветет в июле — августе. Цветки сиреневые, собраны в колосовидное соцветие. Плод состоит из 1—4 орешков.

Почечный чай возделывают в Закавказье. Размножают молодыми облиственными верхушками побегов, черенкуя каждый по два-три междоузлия. Укореняют в воде, или в почве, или в парнике. Почву готовят из плодородной земли, перегноя и песка в соотношении 3:1:1. Глубина заделки должна быть не менее 12 см. Оптимальная температура роста растений при укоренении 24...28°С. При температуре ниже 15°С и выше 32°С черенки плохо приживаются. После среза с материнского растения их обрабатывают 0,01%-ной пудрой альфа-нафтилуксусной кислоты на тальке или 0,1%-ного гетероуксина.

Укорененные растения пересаживают на гряды, хорошо заправленные перепревшим навозом из расчета 4—6 кг на 1 $м^2$, на расстоянии 40 см при ширине междурядий 70 см. Первую подкормку азотными удобрениями проводят через 20—25 дней после высадки растений (5 г на 1 $м^2$), вторую — через месяц (10 г на 1 $м^2$). Фосфорные (10—12 г на 1 $м^2$) и калийные удобрения (3—4 г на 1 $м^2$) дают под перекопку участка. Кислые почвы известкуют. Для нормального развития почечный чай требует дополнительного внесения микроэлементов: 0,2 г бора, 0,6 г молибдена и 0,4 г меди на 1 $м^2$.

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки побегов. Заготавливают их несколько раз за сезон, срывая флеши с двумя верхушечными листьями с таким расчетом, чтобы на побеге оставалось не менее двух-трех пар нижних листьев для дальнейшей вегетации растения. Сырье расстилают в хорошо проветриваемом месте слоем в 4—6 см и подвяливают 1—1,5 суток, переворачивая 2—3 раза в день. Досушивают сырье в сушилке или в печи при температуре 60...70°С. Оно гигроскопично, поэтому его хранят в сухом месте в плотно закрываемой деревянной или стеклянной таре 4 года.

Почечный чай содержит растворимый в воде горький гликозид ортосифон, небольшое количество алкалоидов, жирное масло, органические кислоты (винную, лимонную и розмариновую), эфирное масло, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, соли калия, бета-ситостерин и дубильные вещества.

Препараты из растения обладают мочегонным и желчегонным действием. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, повышают секреторную активность слизистой оболочки желудка и содержание свободной соляной кислоты, выводят из организма мочевину и мочевую кислоту и соли тяжелых металлов (свинец и др.).

Назначают почечный чай при острых и хронических заболе-

ваниях почек, сопровождающихся отеками, выделением с мочой белка и образованием мочевых камней. Положительный эффект наблюдается при воспалении слизистой оболочки мочевого пузыря и уретры, при подагре, сахарном диабете и отеках на почве заболеваний сердечно-сосудистой системы.

На фоне длительного приема настоя уменьшаются боли при остром и хроническом холецистите, улучшается аппетит и отток желчи из желчного пузыря, уменьшается количество слизи и лейкоцитов в желчи. Для усиления эффекта почечный чай комбинируют с травой хвоща полевого, листьями березы, брусники, толокнянки и другими растениями, обладающими мочегонным действием.

Для приготовления настоя листьев 3 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_2$—$^1/_3$ стакана 2—3 раза в день в теплом виде. Если настой используют как мочегонное средство при заболеваниях почек и сердца, то принимают его за 20—30 мин до еды, при желчнокаменной болезни и воспалительных заболеваниях желчного пузыря — после еды. Курс лечения — 4—5 мес с перерывом 5—6 дней после каждого месяца.

ПРОСВИРНИК НИЗКИЙ. Однолетнее или двулетнее растение семейства мальвовых высотой 15—20 см. Стебель прямой или приподнимающийся, ветвистый, опушенный или голый. Листья длинночерешковые, с почковидной пальчатолопастной или городчатой пластинкой. Цветет летом или осенью. Цветки беловатые, расположены в пазухах листьев. Плод сухой, распадающийся на многочисленные части — мерикарии.

Просвирник низкий распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет по ущельям в горах, по сухим каменистым руслам, вдоль дорог, в огородах, садах и на пустырях. Является хорошим медоносом.

Листья используют как шпинат и салат. Растение инсектицидное. Можно применять взамен алтея.

Лекарственным сырьем служат листья, корни и цветки. Листья собирают до цветения растения. Сушат на открытом воздухе в тени или в теплом, хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают осенью. Сушат в печи или сушилке при температуре 50...60°С. Листья и цветки хранят в закрытой стеклянной таре, корни — в коробках или мешочках 2 года.

Во всех частях растения содержится слизь. В листьях найдены витамин С, каротин и дубильные вещества, в корнях — витамин С. В надземной части обнаружены углеводы, стероиды, витамин С и жирное масло, в составе которого имеются пальмитиновая, стеариновая и олеиновая кислоты, а также воск и красящее вещество мальвин.

Препараты просвирника обладают противовоспалительным, обволакивающим, отхаркивающим и противодиабетическим действием. Они регулируют функцию желудочно-кишечного тракта, показаны при туберкулезе легких, охриплости и изнуряющем кашле с плохо отделяемой мокротой. В последнем случае, кроме приема внутрь, настоем 5—8 раз в день полощут горло.

Растение эффективно при приступах почечной колики и воспалении поджелудочной железы, диспепсии, туберкулезном поражении кожи, неярко выраженном диабете и при лечении язв. Настой на молоке применяют для увеличения отделения мочи, при сердечных приступах, гонорее, поносах и нарушении цикла менструаций.

Наружно просвирник принимают в виде припарок, используя всю надземную часть растения. Мазь назначают при раздражении кожи, ожогах, экземе и геморрое. При заболевании селезенки на ночь делают горячие ванны из травы просвирника, чернобыльника, зеленого овса и цветков ромашки. Сырье перечисленных растений берут по 150 г и варят в 5 л воды 20 мин. Используют на одну ванну.

Для приготовления настоя из цветков и листьев 3 столовые ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_4$ стакана 3 раза в день до еды. Этот же настой используют для полоскания рта и горла.

ПУСТЫРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой 0,5—2 м. Корень стержневой, корневище деревянистое, с боковыми корнями. Стебли четырехгранные, многочисленные, прямостоячие, покрыты длинными волосками. Листья глубоко рассечены на 3—5 остроконечных долек. Черешки различной длины. Цветет в июне — июле. Цветки розово-фиолетовые, расположены в пазухах верхних листьев и образуют колосовидное соцветие. Плод состоит из четырех орешков. Созревает в августе — сентябре.

Пустырник обыкновенный распространен в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет в поймах рек, по оврагам, пустырям, в заброшенных местах, вдоль дорог и возле жилья как сорное растение. Введен в культуру.

Размножают семенами. Сеют их под зиму или весной. В последнем случае их стратифицируют при температуре 0...4°С. При подзимнем посеве семена заделывают на глубину 1—1,5 см, при весеннем — на 2—3 см. Участок под пустырник глубоко перекапывают и боронуют граблями. Семена сеют с шириной междурядий 60 см. После появления всходов растения букетируют по определенной схеме: вырезают 30—40 см, оставляя букет 20—30 см, и т. д.

Уход сводится к рыхлению почвы и прополке сорняков. На переходящих участках весной убирают сухие прошлогодние стебли и рыхлят почву в междурядьях и между букетами. В этот

период растения подкармливают азотом и фосфором из расчета по 4,5 г на 1 $м^2$.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее, когда на участке цветет не менее $^2/_3$ цветоносов, срезая верхушки длиной по 40 см. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 50...60°С. Хранят сырье в деревянной таре 3 года.

Трава содержит алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, сахара, эфирное масло, горечи, каротин, аскорбиновую кислоту, красящие вещества, а также соли калия и кальция, которые участвуют в регуляции сердечной деятельности.

Препараты пустырника обладают успокаивающим, противосудорожным и противовоспалительным действием, замедляют частоту и увеличивают силу сердечных сокращений, понижают артериальное давление, регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывают положительное влияние на течение доклимактерического и климактерического периодов у мужчин и женщин.

Пустырник используют при начальных стадиях гипертонической болезни. Он должен быть обязательной составной частью комплексного лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в случаях возникновения болезни на почве повышенного функционального состояния нервной системы.

Назначают пустырник при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, истерии, склерозе сердечной мышцы или ее воспалении, а также при пороках сердца. По характеру действия на нервную и сердечно-сосудистую системы препараты пустырника близки (даже несколько превосходят) к препаратам валерианы.

В народной медицине настой пустырника применяют при болезненных менструациях, эпилепсии, параличах, контузии головного мозга, при маточных кровотечениях, невралгии и кашле. Семена используют в качестве мочегонного средства и при глаукоме.

Для приготовления настоя 4 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_2$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1 м. Корневище ползучее, длинное, упругое, с многочисленными пучками придаточных корней. Стебель — прямостоячий. Листья очередные, плоские, линейные, с параллельным жилкованием и влагалищем. Цветет в июне — июле. Цветки невзрачные, образуют сложный колос. Плод — зерновка. Созревает в августе — сентябре.

Пырей ползучий распространен на всей территории СССР. Растет повсеместно — на пашнях, в огородах, на лугах, залежах и брошенных землях как сорняк.

Лекарственным сырьем служат корневища. Заготавливают их осенью или ранней весной, но можно и летом. После выкопки их отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветреной погоде и сушат в тени или сушилке при температуре 60...70°C. Хранят в мешочках или деревянной таре не более 2 лет.

Корневище пырея содержит жирное и эфирное масла, белковые и слизистые вещества, углеводы, агропирен, соли яблочной кислоты, каротин и аскорбиновую кислоту.

В народной медицине препараты из пырея используют как противовоспалительное, обволакивающее, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, легкое слабительное, дерматотоническое (улучшающее функционирование кожи) средство, а также для выведения солей из организма. Отвар корневищ применяют при желчно- и мочекаменной болезнях, воспалении желудочно-кишечного тракта, подагре, ревматизме и воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

При геморрое, хроническом воспалении толстой кишки, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей отвар пырея назначают на ночь в виде микроклизмы объемом по 30—60 г.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5—10 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Вместо отвара можно использовать свежий сок надземной части растения. Для этого стебли промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1:1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 мин. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды. Хранят в холодильнике не более 2 дней.

Для усиления отхаркивающего действия к корневищу пырея добавляют по 1 чайной ложке цветков мать-и-мачехи, коровяка скипетровидного и листьев бузины.

Положительное действие крепкого отвара пырея отмечено при фурункулезе. Для его приготовления 4 ложки измельченного корневища заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 3—4 недели. Отвар готовят только на один день, так как он быстро портится.

При различных кожных заболеваниях 1 раз в неделю принимают ванну. Для этого по 100 г корневищ пырея и лопуха кладут в эмалированное ведро, заливают $^1/_2$ часть емкости горячей водой и кипятят 10 мин. Длительность процедуры — 30 мин при температуре 36...37°C.

Такие ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день до еды.

РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ. Однолетнее или двулетнее растение семейства сложноцветных высотой до 150 см. Корень

стержневой. Стебель слабоветвистый, образуется на 2-й год жизни. Листья крупные, продолговато-овальные, пятнистые, лоснящиеся, с поперечными волнистыми прерванными полосками; край неровный, с желтыми колючками; с нижней стороны видны жилки. Цветет с июля до поздней осени. Цветки трубчатые, лилово-малиновые или пурпуровые, собраны в круглые корзинки на концах стеблей. Плод — черно-желтая семянка с хохолком. Плоды созревают в сентябре — октябре.

Расторопша пятнистая распространена в южных районах европейской части нашей страны, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет на сорных и сухих местах и вдоль дорог.

Размножают семенами. Перед высевом семян почву хорошо заправляют перегнившим навозом. Участок для культуры должен быть хорошо освещен и дренирован. Семена высевают на глубину 2—3 см с шириной междурядий 60 см и расстоянием между растениями не менее 10—20 см.

Лекарственным сырьем служат семена и корни. Семена собирают в конце августа — начале сентября, когда засохнут обертки на большинстве боковых корзинок. Заготовку ведут рано утром, когда корзинки еще не распустились. Собранное сырье подсушивают и очищают от примесей. Хранят в мешочках в хорошо проветриваемых помещениях 1 год. Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли, промывают в холодной воде и сушат на солнце или в сушилке при температуре 40...50°C. Хранят в закрытой стеклянной таре 1 год.

В семенах содержатся жирное и эфирное масла, витамин K, смолы, слизь, тирамин, гистамин, флавоноиды (силибин, силидианин, таксофилин, силихристин), а также макро- и микроэлементы — калий, кальций, магний, марганец, медь, цинк, хром, алюминий, ванадий, селен, стронций, свинец и др. В растении не обнаружено кобальта, молибдена, лития, серебра, золота и брома, но замечено, что оно концентрирует медь и селен.

Препараты расторопши пятнистой усиливают образование и выведение желчи, секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, повышают защитные свойства печени по отношению к инфекции и различного рода отравлениям.

Для лечебных целей в виде отвара, настойки или семян, измельченных в порошок, растение используют для лечения гепатита, цирроза печени, токсических поражений печени и расширения вен нижних конечностей.

В народной фитотерапии отвар корней применяют при зубной боли (полоскание), поносе, задержке мочи, радикулите и судорогах. Сок листьев пьют при запорах, воспалении толстой кишки и слизистой оболочки желудка.

Для приготовления отвара 30 г измельченных в порошок семян заливают $^1/_2$ л горячей воды, кипятят на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза, и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 столовой ложке через 1 ч. Курс лечения — 1—2 мес. Сухой порошок семян принимают по 1 чайной ложке 4—5 раз в день за 20 мин до еды.

Отвар корней готовят из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. Сырье кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Фармацевтическая промышленность выпускает препараты, в состав которых входят вытяжки из расторопши пятнистой.

Силибор. Содержит сумму флавоноидов из семян расторопши. Выпускают в форме таблеток по 0,04 г, покрытых оболочкой. Назначают для лечения гепатита и цирроза печени. Принимают по 1—2 таблетки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 мес. Через 1—3 мес лечение можно повторить.

Силибинин (легалон). Содержит в основном силимарин. Оказывает гепатозащитное действие, способствует улучшению пищеварения. Применяют при острых гепатитах и хронических заболеваниях печени. Выпускают препарат в виде драже или жидкости. Обычно назначают по 2 драже 3—4 раза в день или по 1 специальной ложечке, прилагаемой к препарату, 3 раза в день до еды. Флакон с жидкостью перед употреблением следует тщательно взболтать.

РЕВЕНЬ ТАНГУТСКИЙ. Многолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой 2—3 м. Корневище многоглавое, с крупными мясистыми корнями, желтыми на разрезе, залегает близко к поверхности почвы. Стебли немногочисленные, полые, голые, мелкобороздчатые, покрыты красноватыми пятнышками. Прикорневые листья длинночерешковые, собраны в розетку. Пластинка листа пяти-семилопастная, диаметром до 75 см. Стеблевые листья очередные, с раструбами у основания. Цветет в июне, на 2—3-й год жизни. Цветки мелкие, собраны в многоцветковые метельчатые соцветия. Плоды созревают в июле.

Ревень тангутский в диком виде в СССР не встречается. Культивировано около 30 видов этого растения.

Размножают на плодородных суглинистых и черноземных почвах с достаточным увлажнением. Лучшими предшественниками являются чистый пар или пропашные культуры. Участок для посадки готовят осенью. На 1 м^2 вносят по 4—6 кг навоза или 6—9 г полного минерального удобрения. Почву перекапывают на глубину 25—30 см. Семена сеют весной, летом или осенью. Оптимальный срок посева — ранняя весна. Семена сеют рядовым способом с междурядьями в 60—80 см. Прорастают они при температуре около 2°С. В 1-й год ревень растет очень медленно, требует частого рыхления почвы на глубину 4—6 см и прополки сорняков. На переходящих участках ранней весной убирают листья и подкармливают растения минеральными удобрениями — азотом, фосфором, калием. Для увеличения корневой массы цветоносы удаляют. Овощной, или черноморский, ревень обладает приятным кислым вкусом. Его черешки длиной 30—70 см употребляют в свежем и консервированном виде. Из них готовят варенье, мармелад, компот, соки,

различные кондитерские изделия и напитки. Черешки едят сырыми или кладут в борщ, из них делают начинку для пирогов. Выжимки ревеня идут на изготовление бумаги высших сортов.

Лекарственным сырьем служат корни. Выкапывают их на 3—4-й год жизни растений, очищают от земли, остатков стеблей, коры, тщательно моют и режут на куски. Сушат на воздухе или в сушилке при температуре не выше 60°С. Хранят 5 лет.

В научной и народной медицине корень ревеня используют в смеси с горечавкой и аиром. Для приготовления настойки сырье смешивают равными частями и заливают 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Получается прозрачная жидкость красно-бурого или красного цвета с ароматным горьковатым вкусом. Принимают ее по $^1/_2$—1 чайной ложке 2 раза в день перед едой при атонии кишечника, метеоризме и хронических запорах.

Промышленность выпускает сироп ревеня, который содержит экстракт сухого ревеня, укропную воду и сахарный сироп. Используют его в основном в детской практике при расстройстве пищеварения и склонности к запорам. Назначают по $^1/_2$—1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ. Одно- или двулетнее травянистое растение семейства крестоцветных высотой до 90 см. В 1-й год жизни образует листья и корнеплод массой от 200 г до 4—5 кг, на 2-й год — цветоносы и семена. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья разнообразны по форме: нижние — черешковые, верхние — очередные, цельные. Цветет в апреле — мае. Цветки белые, собраны в кисть. Плод — крупный веретеновидный стручок с мелкими черными шаровидными семенами. Созревает в мае — июне.

Редька посевная на территории СССР распространена повсеместно как огородная культура. Предпочитает суглинистые почвы, но может расти и на слабокислых. Семена высевают весной на глубину 3—3,5 см. Урожай собирают до наступления заморозков.

Используется для приготовления витаминных салатов и различных приправ к мясным и рыбным блюдам.

Лекарственным сырьем служат корнеплоды, особенно черные, и семена. Корнеплоды выкапывают осенью, отряхивают от земли и немного подсушивают на воздухе. Хранят в подвале в деревянных ящиках с сухим песком всю зиму.

Корнеплоды редьки богаты клетчаткой, эфирными маслами, содержащими серу, сахарами, витаминами С и B_1, пуриновыми основаниями, калием, магнием и другими минеральными веществами, а также бактерицидным веществом — лизоцимом.

Препараты редьки возбуждают аппетит, стимулируют выделение пищеварительных соков, обладают мочегонным и желчегонным действием, влияют на обмен веществ, являются отхаркивающим, успокаивающим и антимикробным средством.

В медицине редьку используют при острых и хронических гастритах, особенно при снижении секреторной функции желу-

дочно-кишечного тракта. Благодаря большому количеству клетчатки корнеплоды стимулируют перистальтику кишечника и увеличивают выделение пищеварительных соков. Это позволяет с успехом применять их при хроническом воспалении тонкой и толстой кишок, хроническом гепатите, формирующемся циррозе печени.

Совокупность полезных веществ, содержащихся в редьке, способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому корнеплоды являются незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

Этот корнеплод известен и как хорошее мочегонное средство, особенно при камнях в почках и мочевом пузыре. Его сок используют при острых и хронических заболеваниях бронхов и при воспалении носоглотки. В этом случае сок редьки смешивают с медом или сахаром в соотношении 1:3.

Местно сок назначают как растирание при ревматизме, радикулите и невралгии. Для этого три-четыре части сока редьки смешивают с двумя частями меда и одной частью водки. Этим растиранием можно пользоваться длительное время. Хранят его в холодильнике в хорошо закрытой фарфоровой или стеклянной посуде.

Сок и тертую редьку или измельченные семена используют для лечения гнойных ран, экземы и длительно не заживающих язв на коже.

Настойку семян или корней на водке используют для удаления веснушек и пигментных пятен.

Сок редьки с соком моркови и свеклы издавна считается хорошим средством для лечения малокровия. Для этого сырые корнеплоды натирают на мелкой терке, смешивают в равных количествах, через холщовое полотно отжимают сок, сливают в глиняную емкость и на 2—3 ч ставят в предварительно протопленную печь или духовку. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 мин до еды. Курс лечения — 2—3 мес.

Противопоказаниями к употреблению редьки в качестве лечебного средства являются язвенная болезнь, гиперацидные гастриты, подагра и заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

РЕПЕЙНИЧЕК АПТЕЧНЫЙ, ИЛИ РЕПЯШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое ароматическое растение семейства розоцветных высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, шершавоволосистый. Листья очередные, прерывисто-перистые с прилистниками. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в длинные колосовидные соцветия. Плод — мелкая семянка. Созревает в июле — августе.

Репейничек аптечный распространен на всей территории европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на лугах, опушках, среди кустов, по краям дорог и вдоль заборов.

Надземную часть растения используют для дубления кож и окраски шерсти в желтый цвет. В ветеринарии — для лечения мокреца у лошадей. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит трава, иногда корни. Траву собирают до и во время цветения. Облиственные стебли срезают на высоте 7—10 см от земли. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40...50°С. Хранят в деревянной таре 2 года.

Надземные части растения содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, полисахариды, жирные и органические (лимонную, яблочную, щавелевую, винную, хинную) кислоты, стероиды, азотсодержащие соединения, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, катехины и флавоноиды.

Водные и спиртовые вытяжки из травы обладают противомикробным, противовоспалительным, тонизирующим, мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим, противоглистным, противопоносным и противоопухолевым действием.

Противомикробное и противовоспалительное действие травы репейничка используют при лечении подагры, ревматизма, заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени, для полоскания рта и глотки при воспалительных заболеваниях.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 0,5 л кипятка и настаивают 2—3 ч. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Порошок из травы принимают при ангине, фурункулезе, воспалении желчного пузыря, кровотечениях и плохо заживающих язвах по 0,5 г 3 раза в день до еды.

В народной медицине отвары из одревесневших частей растения (1:10) употребляют для изгнания камней из почек. При лечении геморроя и полипов в кишечнике траву рекомендуют применять в виде настоя. Для его приготовления 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 5—8 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды. На ночь этим настоем делают микроклизму объемом по 60 г. Используют его и в виде компрессов при лечении кожных заболеваний (экземы и др.), ссадин и ушибов.

Трава репейничка, исландский мох, кора бузины и цветки мать-и-мачехи, взятые в равных частях, являются хорошим отхаркивающим средством при заболеваниях верхних дыхательных путей. Для приготовления настоя 3 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 3—4 ч, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$ стакана 5 раз в день до еды.

Лицам, имеющим большую нагрузку на речевой аппарат (преподаватели, дикторы и др.), полезно полоскать горло настоем листьев репейничка в смеси с медом. Для этого 50 г листьев заливают 0,5 л горячей воды, упаривают на $^1/_3$ объема, процеживают и добавляют липовый или розовый мед. Процедуры проводят не менее 5 раз в день.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ, ИЛИ ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ. Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых высотой до 50 см. Корневище, переходящее в корень, толстое, покрыто буровато-серой корой. Стебель ветвистый, прямостоячий, заканчивается густым соцветием. Листья очередные, сидячие, эллиптические, продолговато-яйцевидные. Цветет в июне — июле. Цветки желтые. Плод — красноватая или желтовато-зеленая листовка. Семена созревают в июле — августе.

Родиола розовая распространена в Западной (Алтай, Саяны) и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на каменистых россыпях, по каменистым берегам горных рек, на скалах, в горной и равнинной тундре, а также на склонах гор до уровня альпийского пояса.

Размножают семенами и вегетативно. Предпочитает богатые гумусовые, хорошо дренированные почвы. Весной участок перекапывают и вносят 3—5 кг перепревшего навоза или 4—6 кг предварительно заготовленной торфо-дерновой земли на 1 $м^2$. Семена перед посевом стратифицируют 1 мес во влажном песке при температуре 0...2°С. Сеют их поверхностно и слегка присыпают крупным песком. Прорастают они на 4—5-й день. Листья появляются через 25—40 дней.

Сеянцы требуют умеренного полива, прополки и рыхления междурядий. Рассаду подращивают 2—2,5 года, затем пикируют на гряды. Расстояние между растениями делают в 5 см, между рядами — 10 см. В вегетационный период растения 1—2 раза подкармливают минеральными комплексными удобрениями из расчета 15—20 г на 1 $м^2$.

На 3-й год в мае — июле рассаду высаживают на постоянное место и культивируют еще 2,5 года. Площадь питания для каждого растения должна составлять 20×40—60 см. Под перекопку вносят 4—5 кг перепревшего навоза (торфокомпоста) или 10—15 кг нитроаммофоски на 1 $м^2$. Ранней весной растения подкармливают азотными удобрениями по 6—8 г или навозной жижей по 100—150 г на 1 $м^2$.

Для вегетативного размножения пригодны здоровые, подвяленные корни, собранные в местах естественного произрастания или заготовленные с участков культивации растения. Перед посадкой их делят на куски.

Лекарственным сырьем служат корни, имеющие более двух стеблей. Заготавливают их с конца июля до середины сентября. Повторный сбор сырья на одном и том же месте разрешается через 10—15 лет. Корневища очищают от земли, удаляют бурую пробку, загнившие части и раскладывают в тени для провяливания. Затем их разрезают на куски по 10 см и сушат в сушилке при температуре 50...60°С. Хранят в мешочках или в закрытой деревянной таре 3 года.

Сырье содержит салидразид, антрагликозиды, дубильные вещества, органические кислоты (галловую, щавелевую, янтарную, лимонную, яблочную), флавоноиды, сахара и эфирное мас-

ло, в состав которого входят фенилэтиловый спирт, бета-фенилэтилацетат, коричный альдегид и цитраль.

Препараты родиолы розовой улучшают умственную и физическую работоспособность, способствуют сохранению энергетического потенциала организма, повышают устойчивость к воздействию различных экстремальных факторов (перегревания, отравления, недостатка кислорода, нервных нагрузок и др.), задерживают истощение надпочечников при стрессе, предупреждают инволюцию вилочковой железы.

Корень родиолы розовой рекомендуется употреблять после острых и хронических заболеваний, при различных формах неврозов, пониженном артериальном давлении и импотенции. Не следует пользоваться ее препаратами при выраженном возбуждении, лихорадочных состояниях, повышенном артериальном давлении. При появлении признаков возбуждения, бессонницы и головной боли прием препарата прекращают.

В домашних условиях корень родиолы розовой используют в виде настойки. Для ее приготовления 50 г измельченного сырья заливают 0,5 л 40%-ного спирта и 2 недели настаивают в темном теплом месте. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Лицам, склонным к повышенному артериальному давлению, в первую неделю лечения следует принимать по 5 капель 3 раза в день. При благоприятном ходе лечения дозу увеличивают до 10 капель на прием.

В народной медицине Алтая золотой корень используют при маточных кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечной слабости.

Фармацевтическая промышленность выпускает жидкий экстракт родиолы. Принимают его по 5—10 капель 2—3 раза в день за 25—30 мин до еды. Курс лечения — 10—20 дней.

РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТИСТЫЙ. Небольшой вечнозеленый кустарник семейства вересковых высотой до 1 м. Кора темно-бурая. Ствол обычно сильно искривлен и стелется по земле. Ветви, усаженные железистопушистыми почечными чешуйками, приподнимаются на 20—100 см. Листья очередные, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу более бледные, эллиптической или обратнояйцевидной формы, расположены на коротких черешках. Цветет в мае — июне. Цветки золотистые, собраны по 3—8 шт. на концах ветвей в зонтиковые соцветия. Плод — пятигнездная голая цилиндрически-продолговатая коробочка с многочисленными семенами, раскрывающаяся пятью створками. Созревает в июле — августе.

Рододендрон золотистый распространен на Северном Кавказе, Алтае, в Саянах, на Дальнем Востоке, Сахалине и Северных Курилах. Растет в горных районах, поднимаясь на высоту 1800—3000 м над уровнем моря, по каменистым склонам и скалам, под пологом хвойных и кедровых пород.

В народном хозяйстве используют как дубитель при выделке подошвенных кож и в качестве декоративного кустар-

8 Зак. № 463

ника. Является медоносом, но мед токсичен: при его употреблении наблюдаются сильные головные боли, боли в животе, иногда сильное слюнотечение, рвота, сонное состояние. Листья растения ядовиты для животных и не могут быть использованы на корм скоту.

Лекарственным сырьем являются листья. Заготавливают их в период цветения 2—3-летнего растения. Сушат в теплом помещении, под навесом, на открытом воздухе в тени, на чердаке или в остывающей печи при температуре 50...60°С, раскладывая тонким слоем и часто перемешивая.

Листья содержат гликозиды, органические кислоты, дитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, карденолиды, сапонин, витамин С, фенолы и их производные, дубильные вещества, флавоноиды и эфирное масло, обладающее нежным, приятным запахом и тонким ароматом.

Препараты рододендрона оказывают тонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему, обладают бактерицидным, противовоспалительным и обезболивающим свойством.

Рододендрон применяют в виде настойки и настоя. Клиническими наблюдениями установлено, что эти препараты уменьшают одышку и сердцебиение, ликвидируют отеки, улучшают общее состояние больных сердечно-сосудистой недостаточностью.

Водные и спиртовые извлечения из листьев растения используют как бактерицидное средство при острых и хронических воспалениях желудочно-кишечного тракта, тонкой и толстой кишок, при дизентерии и брюшном тифе. Назначают также в виде полосканий при ангине через каждые 2—3 ч. Курс лечения — 2—3 дня.

Настой растения широко используют как мочегонное средство, при ревматизме и подагре, лихорадочных состояниях, эпилепсии, головных болях, бессоннице и повышенной раздражительности, ликвидирует воспалительные явления.

При женских болезнях настой растения показан при токсикозе, особенно в первой половине беременности, бесплодии, воспалительных заболеваниях и эрозиях шейки матки. В последнем случае назначают в виде спринцеваний.

Водный отвар листьев применяют для полоскания при заболеваниях десен, стоматитах и неприятном запахе изо рта.

Местно отвар и настой растения используют для ванн, компрессов и обмываний при гнойничковых заболеваниях кожи — фурункулах, карбункулах, дерматитах и т. д.

Порошок из сухих листьев, цветков и коры применяют как местное обезболивающее средство при артритах, свежие листья — при обморожениях и как ранозаживляющее средство при нарывах и фурункулах.

Для приготовления настоя 2 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 1—2 ч и процеживают через два-три слоя марли. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день после еды.

Настойку готовят на 40%-ном спирте или водке в соотношении 1:10. Принимают по 20—30 капель на прием 2—3 раза в день после еды.

Прием препаратов рододендрона золотистого может вызвать отравление, поэтому использовать их надо только по назначению врача и с осторожностью, не допуская передозировок.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ, ИЛИ ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Однолетнее светолюбивое травянистое растение семейства астровых. Корень тонкий, стержневой, ветвистый. Стебель одиночный, голый, ветвистый, высотой 15—40 см. Главный стебель и боковые побеги заканчиваются мелкими корзинками. Листья очередные, сидячие, дваждыперисторазделенные. Цветет с мая до конца октября. Краевые цветки белые, внутренние — желтые.

Ромашка аптечная растет на юге и в средней полосе европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Наряду с ромашкой аптечной в медицине используют ромашку пахучую, которая отличается от аптечной отсутствием белых язычковых цветков в корзинке и снабжена зеленоватыми трубчатыми цветками. Растут оба вида ромашки на открытых лугах и возле дорог на легких песчаных почвах.

Культивируют как лекарственное растение на хорошо удобренных легких и средних суглинках. На бедных почвах она дает низкий урожай и быстро заканчивает цветение. Лучшим предшественником является пар. При подготовке участка почву перекапывают на глубину 22—25 см и вносят 4 кг навоза или навозно-торфяного компоста на 1 $м^2$. При недостатке органических удобрений на ту же площадь добавляют по 6 г фосфора и калия и 3—4 г азота. Последний раз почву обрабатывают за 3—5 дней до посева и обязательно прикатывают.

Семена высевают под зиму на глубину 0,5 см или ранней весной — на 1—1,5 см с шириной междурядий 45—60 см. Прорастают они при температуре около 6°С. Подзимние посевы дают наиболее высокий урожай. Растения рыхлят и пропалывают 2—3 раза за сезон.

Используют в парфюмерии (питательные кремы, лосьоны, шампуни) и ликеро-водочной промышленности.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки. Собирают их в начале цветения, пока цветоложе не приобрело коническую форму, а белые язычковые цветки расположены горизонтально. Распускаются цветки быстро, поэтому собирают их с промежутком в 1—2 дня. Семена собирают при увядании язычковых цветков, когда корзинки приобретут конусовидную форму. Сушат под навесом, на чердаке с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре не выше 45°С. Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, пересушенное — сильно измельчается и теряет лечебные свойства. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках в сухом помещении 1 год.

Ромашка содержит эфирное масло (в состав которого входят хамазулен, флавоноиды, кадиен), каприловую, изовалериановую

кислоты и некоторые другие вещества. В ней найдены аскорбиновая и никотиновая кислоты, холин, кумарины, фитостерин, матрицин, апигенин, апиин, герниарин, горечи, каротин, камеди, белковые вещества и жирные кислоты (олеиновая, линоленовая, пальмитиновая, стеариновая).

Хамазулен обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, усиливает процессы регенерации. Апигенин и апиин расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и устраняют спазм. Следует учитывать, что хамазулен при кипячении частично разрушается.

Препараты ромашки аптечной оказывают разностороннее действие на организм человека. Настой применяют внутрь, наружно, в виде микроклизм и спринцеваний. Он обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, успокаивающим, противосудорожным, потогонным, желчегонным и противоаллергическим действием. Большие дозы эфирного масла вызывают головную боль и общую слабость.

В болгарской медицине ромашку используют для лечения острых и хронических гастритов, язвы желудка, колитов, невралгических болей, болезненных менструаций и маточных кровотечений. Наружно применяют при воспалении слизистых оболочек, геморрое и для ножных ванн при потливости ног.

Настой ромашки уменьшает бродильные процессы, снимает спазмы кишечника и отек слизистой оболочки желудка, усиливает выделение желчи, способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

По данным С. Я. Соколова и И. П. Замотаева (1985), наилучшие результаты наблюдаются при использовании ромашки с календулой и тысячелистником. У больных исчезает боль, отрыжка, метеоризм, улучшается общее состояние.

При спазмах кишечника и метеоризме назначают успокоительный чай, состоящий из ромашки, корня валерианы, листьев мяты, плодов тмина и фенхеля, взятых поровну. Для его приготовления 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячего кипятка, настаивают 15—20 мин и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана утром и вечером.

При лечении геморроя, колита и энтероколита настой ромашки, донника, тысячелистника и льнянки обыкновенной, взятых поровну, используют на ночь в виде микроклизмы объемом по 60 г.

Как чай ромашку назначают при расстройствах пищеварения, переутомлении и плохом самочувствии. При воспалении полости рта и глотки (стоматиты, тонзиллиты, ангина и др.) делают полоскания, при заболеваниях женской половой сферы — спринцевания, а при подагре и суставном ревматизме принимают ванну с настоем ромашки. Ромашка придает блеск и мягкость волосам.

Настойку ромашки используют для промывания язв, экзем и воспаленных век. При фурункулах, потливости и геморрое ее используют в виде примочки.

В Румынии медицинская промышленность выпускает препарат ромазулан. Он оказывает противовоспалительное и дезодорирующее действие. Применяют его для полосканий полости рта, промываний наружного уха, при уретритах, циститах, трофических язвах и зуде в области заднего прохода. Внутрь назначают при гастритах, колитах и других заболеваниях, сопровождающихся метеоризмом. Для наружного применения и микроклизм $^1/_2$—1 столовую ложку препарата разводят в 1 л воды, для приема внутрь — $^1/_2$ чайной ложки в 1 стакане горячей воды.

РОСЯНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ. Многолетнее травянистое насекомоядное растение семейства росянковых высотой 10—20 см. Стебель прямой, безлистный. Листья красноватые, прикорневые, длинночерешковые, собраны в розетку. Поверхность листьев покрыта многочисленными клейкими железистыми волосками, к которым прилипают насекомые и другие мелкие беспозвоночные. Под действием выделяемых ферментов они разлагаются и усваиваются растением. Цветет в июне — августе. Цветки белые, мелкие, собраны на верхушке стебля в малоцветную кисть. Плод — продолговатая трехстворчатая коробочка. Семена узкие, серо-бурые, веретеновидные. Созревают в августе — сентябре.

Росянка круглолистная распространена в европейской части СССР, кроме южных районов, на Северном Кавказе, в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сфагновых болотах, сырых незадернованных, мокрых песках, в тундровой и лесной местности.

Используют как желтый и красный пищевой краситель. Листьями пропаривают глиняную посуду. Это способствует более длительному и качественному хранению в ней молочных продуктов. Растение ядовито для овец и крупного рогатого скота.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают росянку во время цветения, выдергивая с прикорневой розеткой листьев. Сушат в тени при хорошем проветривании, расстилая тонким слоем и периодически помешивая. Хранят в матерчатых мешках 2 года.

Надземная часть содержит дрозерин, хиноны, плумбагин, флавоноиды, танин, соли кальция и калия, витамин С, органические и фенолкарбоновые кислоты и некоторое количество дубильных веществ.

Препараты росянки обладают отхаркивающим, бактерицидным, фунгицидным, жаропонижающим и мочегонным действием, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов.

Настой и настойку растения широко используют при острых и хронических бронхитах, остром воспалении легких и бронхиальной астме, они помогают при простудных заболеваниях, остром фарингите, коклюше и ларингите.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку измельченной травы помещают в эмалированную или стеклянную посуду, заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают 30 мин и проце-

живают через два-три слоя марли. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

Настойка росянки дает хороший эффект при атеросклерозе, в том числе и коронарных сосудов. Готовят ее из расчета 10 г сырья на 100 мл 40%-ного спирта или водки. Настаивают 10 дней. Принимают по 10 капель 4—5 раз в день после еды.

Жидкость, выделяемую листьями растения, иногда используют местно для выведения бородавок, мозолей и веснушек. Препараты росянки не следует применять при туберкулезе и эпилепсии.

РУТА ДУШИСТАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства рутовых высотой 20—50 см. Корневище деревянистое. Из него вырастает прямой ветвистый стебель. Листья прерывистосложные, дважды- и триждыразделенные, мясистые, голые, на лицевой стороне желто-зеленые, покрыты душистыми железками, на обратной — синеватые. Цветки желтые, собраны в щитовидные соцветия. Плод — четырех-пятигнездная коробочка.

Рута душистая распространена в Крыму, Азербайджане и Прибалтике. Растет на сухих, каменистых и щебнистых почвах. Введена в культуру. Размножают семенами или вегетативно.

Используют для отдушки чая, коктейлей, напитков, колбас, приготовления мясных блюд и соусов. Рута является инсектицидом для мух, москитов и вшей. Из цветков получают желтую краску.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки. Сушат в тени или сушилке при температуре 40°С. Хранят в хорошо закрытой таре 1 год.

Надземная часть растения содержит эфирное масло, алкалоиды, флавоноиды, кумарины, сесквитерпены, алифатические углеводороды, спирты, гетероциклические кислородсодержащие соединения, каротиноиды, высшие жирные кислоты и витамины С и Р.

В корнях найдены эфирное масло, стероиды, алкалоиды, ароматические соединения, лигнины, кумарины, высшие жирные кислоты — олеиновая, линоленовая и др.

Различные части руты обладают противовоспалительным, антибактериальным, фунгистатическим, противотрихомонадным, противосудорожным, седативным, общеукрепляющим, тонизирующим, детоксикационным, ранозаживляющим, обезболивающим и антигельминтным действием.

Сырье руты включено в фармакопею многих стран мира. Ее используют при хронических воспалениях в полости рта и глотки, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (желудочные колики, воспаление слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью и др.), при бронхитах, воспалении легких, нарушении ритма сердечной деятельности, сердечной недостаточности, геморрое, кожных сыпях, головокружении, неврозах, особенно климактерических, головной боли, мочекаменной болезни, нарушении менструального цикла, бешенстве, вздутии живота, глис-

тах и как детоксикационное средство при укусе змей и бешеных собак.

Спиртовую настойку, приготовленную на 40%-ном спирте, в соотношении 1:10 применяют наружно при хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и при невритах инфекционного характера. Примочки делают при поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях.

Свежий сок в смеси с медом рекомендуют при ушибах, кровоизлияниях (гематомах), конъюнктивитах и как ранозаживляющее средство. Растертые листья или мазь, приготовленную из сока, назначают при чесотке и других кожных заболеваниях. Листья, настоенные на подсолнечном или персиковом масле, показаны при головокружении, частом сердцебиении, вздутии живота и отсутствии менструаций.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку измельченной травы заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 3—5 мин на медленном огне, охлаждают при комнатной температуре и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день после еды.

При лечении рутой необходим врачебный контроль. Ее препараты противопоказаны беременным женщинам и детям.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ. Листопадное дерево, иногда кустарник семейства розоцветных высотой до 10 м. Кора гладкая, серая. Почки войлочно-пушистые. Листья очередные, почти сидячие, черешки опушенные. Листочки в верхней части по краю пильчатые, сверху матово-зеленые, снизу сероватые. Соцветие находится на концах ветвей. Цветет в мае — июне. Цветки белые. Плод ягодообразный, оранжево-желтый или красный, блестящий. Созревает в конце сентября и остается на дереве до зимы.

Рябина обыкновенная распространена на всей территории европейской части СССР, на Кавказе, Дальнем Востоке, Камчатке, в Сибири, Приамурье, горах Казахстана и Киргизии. Растет на лесных опушках, полянах, берегах рек, каменистых скалах, в подлесках, парках, придорожных насаждениях и в садах. Встречаются родственные виды рябины — сибирская, амурская, камчатская и тянь-шаньская, тоже используемые в медицине.

Древесину используют для изготовления музыкальных инструментов, из коры получают красно-бурую краску, из веток — черную, из листьев — коричневую. Плоды рябины широко применяют в пищевой и кондитерской промышленности для приготовления пастилы, желе, сиропа и других изделий, а также суррогата чая и кофе.

Лекарственным сырьем служат плоды, иногда листья, почки и кора. Плоды собирают осенью, после заморозков. Перед сушкой их перебирают, отрывают плодоножки и провяливают на воздухе. Сушат на солнце или в сушилке при температуре

60...70°С, рассыпая тонким слоем. После сушки почерневшие плоды и примеси удаляют. Хранят в деревянной таре 2 года.

Плоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, маннит, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, сорбиновую), витамины С, Р, B_1, Е, каротиноиды, катехины, фенолкарбоновые кислоты; дубильные вещества, флавоноиды, гетероциклические кислородсодержащие соединения и фосфолипиды (кефалин, лецитин). В листьях найдены фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды и антоцианы.

Препараты из плодов рябины обладают противомикробным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противозачаточным, мочегонным, слабительным и противогрибковым действием, снижают содержание холестерина в крови, повышают устойчивость сосудов к неблагоприятным воздействиям, уменьшают содержание жиров в печени, нормализуют обмен веществ, губительно действуют на простейших, ликвидируют дефицит витаминов в организме, умеренно повышают кислотность желудочного сока, оказывают положительное влияние при малокровии и истощении организма.

Из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай. Для этого $^1/_2$ столовой ложки смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 мин и настаивают 5—6 ч. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу. Принимают по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день до еды.

При гипертонической болезни и воспалении почек, особенно осенью и зимой, хорошо использовать свежий сок из ягод. Принимают его по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Для повышения кислотности желудочного содержимого сок принимают по 1 чайной ложке за 20—30 мин до еды. В такой же дозировке его используют при воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного средства.

Наружно настой из плодов применяют как ранозаживляющее средство. Свежие листья оказывают противогрибковое действие. Для этого их тщательно растирают, прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязку меняют через сутки.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, ИЛИ ДЕКОН. Многолетний полукустарничек семейства розоцветных высотой 20—100 см. Стебель длинный, ветвистый, полегающий, укореняется в узлах. Нижние листья непарноперистые, с боковыми листочками, верхние — тройчатые. Листочки сидячие, часто волосистые, снизу сизоватые, сверху зеленые. Цветет с весны до конца лета. Соцветие немногоцветковое. Лепестки мелкие, темно-пурпурные. Плоды многочисленные, голые. Созревают в августе — сентябре.

Сабельник болотный распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по берегам водоемов со стоячей водой, на болотах, в тундре, на мокрых и болотистых лугах и в заболоченных лесах.

Используют для дубления кож, окраски шерсти, льна и хлопка в песочно-коричневые тона. Иногда употребляют как суррогат чая. Является кормом для северных оленей, лосей и бобров.

Лекарственным сырьем служит все растение. Заготавливают его во второй половине лета, подвяливают и сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40...50°С. Хранят в закрытой таре.

Сабельник содержит органические кислоты (изомасляную и изовалериановую), витамин С, каротин, дубильные вещества, катехины, флавоноиды (кверцетин и кемпферол), фенолкарбоновые кислоты и их производные, а также эфирное масло, в состав которого входят пинен, терпениол и метилгептенон.

Сырье обладает потогонным, жаропонижающим, кровоостанавливающим, болеутоляющим, противовоспалительным и снижающим артериальное давление действием, проявляет антибактериальную активность, которая в сочетании с кровоостанавливающим и противовоспалительным эффектом обусловливает применение настоя сабельника при дизентерии. Надземная часть растения входит в состав сборов для лечения дизентерии, нарушений обмена веществ, кровотечений из матки и от укусов бешеных животных.

Настой используют при поносах, венерических заболеваниях, белях и новообразованиях. Наиболее обоснованно его применение при туберкулезе за счет антибактериального и жаропонижающего действия. Учитывая, что сабельник обладает потогонным действием, больным туберкулезом рекомендуется принимать его препараты на ночь. При подагре, радикулите и ревматизме практикуют ванны с ветками и корневищами растения или припарки.

Отвар корневища назначают для ускорения заживления гнойных ран при болях в желудке и заболевании тканей, окружающих зубы. При отложении солей его принимают внутрь.

Для приготовления настоя 6 г надземной части растения заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Отвар готовят из корневища. Для этого 4 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Настойку готовят из измельченной надземной части растения и корневищ, взятых поровну. Для этого полулитровую банку заполняют сырьем, заливают 40%-ным спиртом, закрывают крышкой и настаивают в теплом месте 10—15 дней. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды.

При наружном использовании 1 столовую ложку настойки втирают в больное место 2—3 раза в день и укутывают шерстя-

ной тканью. Курс лечения — 1—1,5 мес. Через 1 мес лечение можно повторить.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ. Двулетнее травянистое растение семейства маревых высотой до 50 см. В 1-й год жизни образует листовую розетку и корнеплод. На 2-й год развиваются облиственные стебли, имеющие на ветвях многочисленные цветки, собранные в метельчатое соцветие. Цветет в июле — сентябре. Цветки зеленые или беловатые. Плод — односемянный орешек, который при созревании срастается в несколько плодиков.

Свекла обыкновенная является распространенной культурой. Как пищевой продукт она обладает большой калорийностью. Выращивают свеклу на хорошо удобренных почвах после капусты, огурцов, томатов, бобовых и других культур.

Лекарственным сырьем служат листья и корнеплоды. Корнеплоды при длительном хранении не теряют полезных и вкусовых качеств.

Корнеплоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу и пектиновые вещества. Она богата витаминами B_1, B_2, B_6, C, каротиноидами, пантотеновой, фолиевой и органическими кислотами, белками и аминокислотами (лизином, валином, аргинином, гистидином и др.), в значительном количестве содержит соли железа, марганца, калия, кальция, кобальта, магния и йода. Ботва свеклы богаче корнеплодов витамином С и фолиевой кислотой, но беднее клетчаткой.

Блюда из свеклы обладают лечебно-диетическими свойствами, оказывают положительное влияние на обмен веществ и кроветворение. Комплекс витаминов в сочетании с железом, кобальтом, фолиевой кислотой и аминокислотами позволяет использовать ее в качестве средства для лечения малокровия.

Особенно полезно употреблять свеклу в салатах, винегретах, свекольниках страдающим ожирением, гипертонической болезнью, заболеваниями печени и почек.

Сок свеженатертых корнеплодов используют при лечении воспалительных заболеваний легких и плевры, а в смеси с медом (1:1) — при гипертонической болезни.

Пектиновые вещества и органические кислоты, содержащиеся в свекле, способствуют усилению двигательной активности кишечника, поэтому свеклу используют для лечения спастического воспаления толстой кишки и при заболеваниях печени. Значительное содержание витаминов и минеральных солей (калия, магния, йода) позволяет рекомендовать ее как противоатеросклеротическое и противоаритмическое средство.

Немного перебродивший сок свеклы при закапывании по 2—3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день дает хороший эффект при хроническом насморке. Прокипяченный свекольный сок или свеженатертые корнеплоды используют при плохо заживающих язвах. Примочки из сока или натертые корнеплоды накладывают на пораженные места и прибинтовывают. Повязки меняют 3—5 раз в день.

СЕКУРИНЕГА ПОЛУКУСТАРНИКОВАЯ. Раскидистый полукустарник семейства молочайных высотой 1,5—2 м. Стебель тонкий, прямой, светло-желтый или коричнево-бурый. Листья очередные, голые, слегка кожистые, эллиптические, с закругленной верхушкой и клиновидным основанием, края зубчатые. Цветет в июне — июле. Цветки преимущественно пазушные, зеленовато-желтые или зеленые. Плод — округлая трехгнездная коробочка. Созревает в сентябре.

Секуринега полукустарниковая распространена в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на скалах и крутых каменистых южных склонах, по лесным опушкам, чаще одиночно, реже небольшими группами. Культивируют на Украине и в Молдавии, на Северном Кавказе и в Московской области.

Лекарственным сырьем служат молодые слабоодревесневшие верхушки побегов с бутонами и цветками или плодами. Сушат в тени или в сушилке при температуре 40...50°С. Хранят в картонной таре 4 года.

Растение содержит алкалоиды, основой которых является секуринин, а также дубильные вещества, крахмал и большое количество различных аминокислот (аспарагин, глутамин, аланин и пролин). Наибольшее количество аминокислот определяется в период интенсивного роста и цветения растения.

Препараты секуринеги оказывают возбуждающее действие на нервную систему, усиливают сердечные сокращения, повышают мышечный тонус.

Секуринегу используют при астенических состояниях, неврастении с быстрой утомляемостью, ослаблении сердечной деятельности, параличах и импотенции, возникающей на почве функциональных нервных расстройств. Эффективно ее применение при ожогах, переломах, для стимуляции заживления поврежденных тканей, при хроническом алкоголизме и пищевых интоксикациях.

Для приготовления настоя 1 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

При приеме больших доз настоя может наступить тяжелое отравление, которое связано с действием алкалоида секуринина на дыхательный центр. Поэтому использовать растение следует с осторожностью, под наблюдением врача.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ. Однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 1 м. Корневище короткое, мясистое, с сочными реповидными корнями. Листья перисторассеченные, сверху блестящие, снизу матовые, расположены на длинных черешках. Цветки белые, собраны в сложный зонтик. Плод — мелкая двухраздельная буро-коричневая семянка яйцевидной формы. Созревает в июле — августе.

Сельдерей пахучий в диком виде встречается на Кавказе и в Средней Азии. Растет на влажных песках и в болотистых местах, в долинах рек, по морскому побережью и вдоль каналов. Широко культивируют как ценную огородную культуру. Семена высевают в первой половине февраля в ящики. Через 15—20 дней появляются первые всходы. Рассаду высаживают в открытый грунт в первой половине мая.

В народном хозяйстве корни и листья растения нашли широкое применение в консервной промышленности. Молодые листья используют для приготовления витаминных салатов, их добавляют в качестве специи в супы, соусы, начинки, паштеты, котлеты и тушеное мясо. Корнеплоды тушат на гарнир и жарят как шницель.

Лекарственным сырьем служат корни и плоды. Корни заготавливают осенью, в сентябре — первой половине октября, отряхивают от земли, складывают в деревянные ящики и засыпают песком. Плоды собирают в конце лета — в начале сентября. Для заготовки семян надземную часть растения связывают в маленькие снопики и подвешивают на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, подостлав бумагу или ткань. По мере созревания плоды падают на подстилку.

В корнях содержатся эфирное масло, крахмал, витамины B_1, B_2, PP и C, минеральные вещества (кальций, натрий, калий, магний, фосфор и др.), пурины, глютамин, аминокислоты, уксусная и масляная кислоты, концентрация которых увеличивается с возрастом растения. Найдены также токсические вещества — полиацетиловые соединения. Однако концентрация их невелика, особенно у молодых растений. Плоды содержат эфирное масло, линолен, флавоновые гликозиды, лактоны и соли седановой кислоты.

Препараты сельдерея стимулируют деятельность почек, возбуждают аппетит, положительно воздействуют на организм в целом, повышают кровоснабжение половых органов, оказывают противоаллергическое, болеутоляющее, противомалярийное, ранозаживляющее и легкое слабительное действие.

Свежий сок корнеплодов и настой широко применяют для лечения мочекаменной болезни, воспалительных заболеваний мочевого пузыря, мочевыводящих путей. Настой корней полезен при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, особенно в тех случаях, когда заболевание сопровождается запорами.

Препараты сельдерея назначают при нарушениях сна, истощении нервной системы, неврозах, астенических состояниях, в диетотерапии при лечении ожирения, для профилактики атеросклероза, нормализации обмена веществ, регулирования деятельности печени, в комплексной терапии ложных форм импотенции и при болезненных менструациях.

Сок применяют для лечения различных аллергических заболеваний — при крапивнице, аллергических дерматитах, различных формах диатеза, а также при малярии и сахарном диабете.

Местно сок или «кашицу» из размельченных корней растения прикладывают к гнойным ранам и язвам, а после их очищения используют мазь, приготовленную из сельдерея пахучего на несоленом сливочном масле.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченных корней заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, выдерживают 2 ч и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день. Для стимуляции аппетита настой принимают за 30 мин до еды.

СИНЕГОЛОВИК ПЛОСКОЛИСТНЫЙ. Многолетнее травянистое сине-зеленое растение семейства зонтичных высотой до 80 см. Стебель ветвистый. Прикорневые листья цельные, овальные, сердцевидные, по краям колючезубчатые, верхние — мелкие, сидячие, пальчатые, трех- или пятираздельные. Цветет в июле — августе. Цветки мелкие, пятичленные, с колючими зубцами, сине-зеленые, овальные, собраны в головчатые соцветия, окруженные крупными листочками обертки. Плоды созревают в августе — сентябре.

Синеголовик распространен в средней и южной полосах европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири, на Урале и в Средней Азии. Растет на лугах, в степях, на опушках лиственных и сосновых лесов, вдоль дорог, на пустырях и в зарослях кустарников.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают ее во время цветения. Сырье разрезают на части и сушат в тени на открытом воздухе или на чердаке с хорошей вентиляцией. Хранят в закрытой картонной таре 2 года.

В надземной части растения найдены эфирное масло, сапонины, углеводы (фруктоза, глюкоза и сахароза), органические кислоты (яблочная, лимонная, гликолевая, малоновая и щавелевая), тритерпеноиды (эрингиумгенины, эрингинол, баррингтогенол и др.), витамин С, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, кумарины и жирное масло, содержащее пальмитиновую, стеариновую, олеиновую, линолевую и перозелиновую кислоты.

Препараты синеголовика обладают противовоспалительным, диуретическим, отхаркивающим и успокаивающим действием. Они эффективны при поражении кожи грибками и спазме гладкой мускулатуры внутренних органов. Их используют для улучшения сна.

Настой травы применяют как отхаркивающее и успокаивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких и при кашле с трудно отделяемой мокротой. Назначают при ослаблении деятельности сердца и появлении отеков, при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях печени, эпилепсии и коклюше. Положительный эффект настоя травы наблюдается при головной боли, ревматизме, желудочных коликах и зудящих дерматозах.

Для приготовления настоя 10 г измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин при

комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Отвар из корней готовят по описанной выше методике, только нагревают на водяной бане 30 мин и процеживают горячим. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при отравлении грибами.

При лечении синеголовиком настой и отвар прекращают принимать за 2—3 дня до начала менструаций, потому что они резко усиливают этот процесс.

СИНЮХА ГОЛУБАЯ. Многолетнее растение семейства синюховых высотой до 1 м. Корневище ползучее, толстое, усажено почками придаточных корней. Стебель прямостоячий, маловетвистый, сверху покрыт железистыми волосками. Листья очередные, непарноперистые, голые, верхние — короткочерешковые или без них, нижние — длинночерешковые. Цветет в июне — июле. Цветки синевато-лиловые, иногда белые, собраны в метельчатое соцветие. Плод — трехгнездная, многосемянная коробочка. Семена созревают в августе — сентябре.

Синюха голубая распространена в европейской части СССР, Западной Сибири и на юго-западе Восточной Сибири. Растет одиночно или небольшими группами среди кустарников, по заболоченным лугам и берегам рек. Введена в культуру.

Размножают семенами, рассадой и делением многолетних корневищ. Семена высевают в грунт под зиму или ранней весной. Прорастают они при температуре 2...3°С. Растение холодоустойчиво, всходы появляются при температуре 3...4°С. К свету не особенно требовательно, хорошо растет в условиях длинного светового дня. В 1-й год растения развиваются медленно, на 2-й год быстрее, еще под снегом. Синюха предпочитает почву с легким механическим составом, богатую органическими веществами. Кислые почвы с высоким стоянием грунтовых вод для ее культивации непригодны.

Лучшими предшественниками для возделывания синюхи являются пропашные культуры, многолетние травы и чистые пары. Участок, предназначенный для посева семян, перекапывают на глубину 4—5 см, а через 15—20 дней повторно — на 20—25 см. Под перекопку вносят 4—6 кг органических удобрений, а при посеве — суперфосфат из расчета 0,8—1 г на 1 м^2. Ширину междурядий делают 45—60 см. Семена заделывают на глубину 1—2 см. Уход за посевами сводится к прополке и междурядной обработке почвы. Внесение удобрений, особенно навоза, повышает урожай и качество сырья, в корнях увеличивается количество биологически активных веществ.

Лекарственным сырьем служат корни. Выкапывают их осенью, очищают от земли и остатков стеблей, разрезают вдоль, быстро моют в холодной воде, провяливают и сушат на солнце или в сушилке при температуре 50...60°С. Хранят сырье в деревянной таре или в закрытых стеклянных банках 2 года.

Корневище и корни содержат тритерпеновые гликозиды,

смолистые вещества, органические кислоты, эфирные и жирные масла. Однако их химический состав изучен пока недостаточно.

Препараты синюхи голубой обладают отхаркивающим, успокаивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, умеренным антисклеротическим и снижающим артериальное давление действием.

Отвар корней и корневищ назначают при острых и хронических заболеваниях бронхов и легких с абсцессами. Вскоре после начала лечения наблюдается улучшение состояния, уменьшается кашель, увеличивается отделение мокроты, исчезает боль в груди, уменьшаются воспалительные явления.

По лечебному эффекту синюха превосходит сенегу. Отвар синюхи способствует прекращению кровотечений при туберкулезе. Его прием в течение 2—3 недель снижает нервную возбудимость и нормализует сон. По успокаивающему действию синюха голубая превосходит валериану лекарственную. В комбинации с сушеницей топяной синюху используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, если в основе заболевания лежит повышенная нервная возбудимость.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, а настой синюхи — после еды.

Препараты синюхи малотоксичны. Даже при длительном приеме больные их хорошо переносят.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ. Кустарник семейства маслиновых высотой 2—7 м. Корневая система мощная. Листья темнозеленые, при опадании не желтеют. Цветет в мае — июне. Цветки лилово-фиолетовые разных оттенков, иногда белые. Переносит загазованный и запыленный воздух. Плод — коробочка со светло-коричневыми семенами. Созревает в июле.

Сирень обыкновенная распространена по всей территории СССР. Растет на приусадебных участках, в садах, парках, часто дичает. Культивируют как декоративный кустарник.

Лекарственным сырьем служат цветки, листья, кора и почки. Соцветия собирают во время бутонизации вместе с ветками, связывают в пучки и сушат в тени, на чердаке или под навесом. Листья собирают в сухую погоду в первой половине лета. Сушат в тени или сушилке при температуре 40...60°С, рассыпая тонким слоем. Кору собирают с молодых стеблей (иногда вместе с листьями). Хранят в мешочке или закрытой деревянной таре 2 года.

Различные части сирени содержат эфирное масло, феногликозид синигрин, сиригнопикрин и фарнезол. В химическом отношении она изучена недостаточно.

Настой и настойку листьев используют при лечении малярии, воспалительных заболеваниях почек, при камнях в почечных лоханках.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельчен-

ных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, доводят до кипения, настаивают в теплом месте 2—3 ч, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды в течение 2 недель. При необходимости через 2—3 недели лечение повторяют. Можно проводить 3—4 курса.

При использовании сирени в качестве жаропонижающего и потогонного средства настой делают несколько иначе: 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч в теплом месте. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день в подогретом виде.

Для приготовления настойки 1 стакан цветков заливают 0,5 л водки и настаивают 2 недели. Используют в виде примочек и компрессов при лечении ран, ушибов и ревматизма. Повязку меняют 4—5 раз в день.

Есть сведения, что настой почек и цветков употребляют при бронхиальной астме.

Гноящиеся раны и язвы, трудно поддающиеся заживлению, можно с успехом лечить свежими листьями сирени или их крепким отваром. Вместо листьев можно использовать кору молодых веток. Для этого пораженное место распаривают горячей водой, обкладывают хорошо промытым свежим сырьем и забинтовывают. В первый день повязку меняют 3— 4 раза, в дальнейшем — 1 раз в сутки.

СЛИВА КОЛЮЧАЯ, ИЛИ ТЕРН. Ветвистый колючий кустарник семейства розоцветных высотой до 3 м. Молодые веточки опушенные, листья продолговато-эллиптические. Цветет в апреле — мае. Плод — шаровидная темно-синяя костянка с терпкой зеленой мякотью. Созревает в августе — сентябре.

Слива колючая распространена в европейской части СССР, Западной Сибири, Средней Азии и на Кавказе. Растет в оврагах, по склонам, ущельям, крутым сухим берегам рек, среди плодовых садов и на лесных горных полянах, поднимаясь до высоты 2000 м над уровнем моря.

Корни и плоды пригодны для окраски ткани в серый, зеленый, желтый и коричневый цвета. Листья используют как суррогат чая. Незрелые маринованные плоды могут заменять маслины. Зрелые плоды идут на изготовление варенья, джема, маринада, компота и кваса. Терн является хорошим подвоем для сливы и алычи.

Лекарственным сырьем служат плоды, корни, кора, цветки и листья. Цветки заготавливают в период бутонизации. Сушат в тени или под навесом, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Листья собирают после отцветания растения, провяливают на солнце и досушивают под навесом или на хорошо проветриваемом чердаке. Корни и кору заготавливают с кустов, подлежащих вырубке, очищают от земли, промывают холодной водой, подвяливают на солнце и сушат в сушилке при температуре 60...70°С. При сушке плодов необходимо следить, чтобы не образовалось комков. Хранят сырье в мешках или закрытой таре: листья, цветки и плоды — 1 год, корни и кору — 3 года.

Листья содержат витамины С и Е, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (кемпферол, кверцетин, авикулярин, рутозид и др.) и антоцианы. В цветках содержатся в основном флавоноиды. В плодах определяют углеводы, тритерпеноиды, стероиды, азотсодержащие соединения, витамины С и Е, каротин, кумарины, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, высшие алифатические углеводороды и алифатические спирты, а также жирное масло, в составе которого найдены пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая и элеостеариновая кислоты.

Препараты терна обладают вяжущим, противовоспалительным, диуретическим, слабительным (цветки), отхаркивающим и антибактериальным действием. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и понижают проницаемость сосудов.

Вяжущее свойство плодов используют при поносах различного происхождения. Цветки в противоположность плодам обладают мягким слабительным действием, регулируют перистальтику кишечника и сокращения печеночных протоков, положительно влияют на обмен веществ в организме. Препараты цветков используют при запорах, болезни печени, фурункулезе и гнойничковых заболеваниях кожи, желудочных коликах, вздутии живота, тошноте, одышке и невралгиях.

Настой листьев и цветков употребляют при воспалении почек и мочевого пузыря и при дерматозах.

Отвар коры используют при поносах и малярии, наружно — при рожистом воспалении кожи и для спринцевания при белях.

Сок плодов обладает антибактериальной активностью по отношению к лямблиям и другим простейшим.

Чай из листьев рекомендуется тем, кто ведет сидячий образ жизни.

Для приготовления отвара коры (корней) 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^{1}/_{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев готовят из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по $^{1}/_{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Для приготовления настоя цветков 25 г сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по $^{3}/_{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

СМОКОВНИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ИНЖИР. Кустарник или дерево семейства тутовых высотой до 12 м. Крона развесистая. Корневая система мощная. Кора светло-серая, гладкая. Молодые побеги зеленые, с обильным количеством млечного сока. Листья темно-зеленые, крупные, сверху жестко-шероховатые, снизу железисто-опушенные. Цветет с апреля до октября. Цветки находятся внутри цветоложа. Плод — орешек,

погруженный в ткань разросшихся желтых или фиолетовых соплодий. Созревает в июне — октябре.

Смоковница обыкновенная распространена в Крыму, Закавказье, Средней Азии, на юге Украины и в Молдавии. Введена в культуру.

Древесина пригодна для токарных работ. Соплодия культурных сортов используют в свежем, сушеном или подвяленном виде. Масло семян нашло применение в лакокрасочной промышленности. Из инжира готовят варенье, джем, пастилу, конфеты, пряники и компоты.

Лекарственным сырьем служат кора, листья, черешки, плоды и семена. Кору заготавливают во время сокодвижения. Листья и черешки собирают в первой половине лета, подвяливают на солнце и досушивают в тени или сушилке при температуре 25...30°С. Черешки используют для получения сока. Плоды заготавливают по мере созревания и сушат обычным способом. Хранят в сухом проветриваемом помещении в деревянной таре 2 года.

В различных частях смоковницы содержатся алкалоиды, высшие жирные (церотиновая, линоленовая и др.) и органические (валериановая и изовалериановая) кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины. В плодах найдены сахара, органические кислоты, витамины B_1, B_2, С, Е, РР, соли калия, фосфора, кальция, магния, железа и различные ферменты.

Препараты из различных частей растения обладают противовоспалительным и противомикробным, кровоостанавливающим, послабляющим и мочегонным действием. Они способны снижать артериальное давление крови и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов.

Сок ветвей и водные вытяжки коры используют для выведения бородавок, лечения гнездной плешивости и угрей, для снятия зубной боли, полоскания горла, в виде примочек при лечении гнойных ран и фурункулов. Сок листьев и отвар применяют при хроническом воспалении слизистой оболочки толстой кишки, при малярии и бронхиальной астме. Сок и отвар соплодий показан при зубной боли, заболеваниях верхних дыхательных путей, печени и селезенки, почечнокаменной болезни, ангине, сухом кашле и охриплости.

Наличие в плодах инжира солей калия делает его полезным при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, фермент фицин оказывает положительное влияние на тромбы в сосудах.

Для приготовления отвара соплодий инжира 2 столовые ложки сухого сырья заливают 1 стаканом горячей воды, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

При хронических запорах используют семена по 10—15 г на прием. Больным с декомпенсацией сердечно-сосудистой системы для увеличения отделения мочи рекомендуется по утрам принимать по 100 г растертых соплодий.

Противопоказанием для применения плодов смоковницы является подагра (из-за наличия в них щавелевой кислоты), острые желудочно-кишечные заболевания (из-за наличия клетчатки) и сахарный диабет (из-за большого количества сахара).

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ. Кустарник высотой до 2 м семейства крыжовниковых. Побеги желтовато-серые, опушенные. Кора стеблей темно-бурая или красно-коричневая. Почки бледно-зеленые. Листья трех- или пятилопастные, длинночерешковые, по краю пильчатые или зубчатые. Цветет в мае — июне. Плод — крупная круглая душистая ягода черного, темно-лилового, темно-красного или буроватого цвета. Созревает в июле — августе.

Смородина черная распространена в европейской части СССР, на Урале, в Сибири и Средней Азии. Растет во влажных лесах, по берегам рек, на влажных лугах, возле болот, на каменистых сырых склонах и россыпях. Может образовывать небольшие заросли. Ее широко культивируют на приусадебных участках. Размножают вегетативно — делением куста, укоренением ветвей и отводками.

Листья смородины используют как суррогат чая, для солений, квашений и на корм скоту. Почки, законсервированные на 50 %-ном спирте, применяют в ликеро-водочной промышленности. Плоды в свежем и сушеном виде употребляют в пищу, в переработанном — для приготовления конфет, киселей, желе, сиропа, мармелада, морса и т. д.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и почки. Плоды собирают в сухую погоду по мере их созревания. При сборе следует избегать повреждения коры и поломки веток, так как это способствует проникновению возбудителей болезней в растение.

Ягоды сортируют, очищают от примесей и сушат на чердаке, расстилая тонким слоем на подстилках или рамах, обтянутых марлей. Практикуют сушку ягод в печи или духовке 4—6 ч при температуре 35...40°С, затем — 55...60°С, следя, чтобы они не подгорели и не слиплись в комки.

Листья заготавливают с начала цветения растения до листопада. Сушат на воздухе, в тени. Почки снимают зимой. Ягоды и листья хранят в мешочках или деревянной таре. Почки консервируют водкой. Срок хранения сырья — 1 год.

Плоды смородины содержат витамины С, Р, B_1, B_2, каротин, сахара, дубильные вещества, эфирное масло, пигменты, флавоноиды, соли калия, кальция, магния, железа, марганца, фосфора и натрия. В период листопада витамина С в листьях содержится столько же, сколько в плодах.

Препараты из плодов, листьев и почек смородины обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, противомикробным, противогрибковым, противоревматическим, противоатеросклеротическим и легким слабительным действием.

Настой веток, почек, листьев и плодов используют как мочегонное, потогонное и противовоспалительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, коклюше, воспалении почек и мочевыводящих путей, головной боли и подагре.

Для приготовления отвара плодов 2 столовые ложки сухого сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели.

Плоды смородины, смешанные с сахаром в соотношении 1:2, полезны для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни.

Свежий сок употребляют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка, при низкой кислотности желудочного сока, нарушении обмена веществ, болезнях печени, высоком содержании мочевой кислоты и пуриновых оснований в организме.

Для приготовления настоя листьев 5 столовых ложек измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 2—3 мин и настаивают 2—4 ч. Принимают по $^1/_2$—1 стакану 4—5 раз в день до или во время еды.

Настой листьев смородины в смеси с листьями фиалки трехцветной используют для лечения туберкулеза и простудных заболеваний у детей.

Отвар веток, почек и листьев применяют для ванн и примочек при дерматитах, экссудативном диатезе и глазных болезнях. Для его приготовления 50 г смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят 10 мин. Используют на одну ванну.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 45—100 см. Корневище длинное. Стебель трубчатый, бороздчатый. Листья яйцевидные, с зубчатыми краями. Прикорневые и нижние — трижды тройчатые. К верхушке стебля листья постепенно мельчают и их строение упрощается до одной тройчатки. Цветет в конце июня — июле. Цветки белые, мелкие, собраны в сложные многолучевые зонтики.

Сныть обыкновенная распространена на всей территории европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии, Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных лесах, на полянах, опушках, вырубках, в садах, парках и оврагах, образуя обширные заросли.

В пищу употребляют еще не распустившиеся листья и черешки. Из них делают салаты, варят щи и супы. Молодые листья имеют приятный вкус, их используют как приправу ко вторым блюдам. Черешки можно мариновать на зиму и делать из них икру. Листья квасят как капусту. Сныть окрашивает ткани в желтый и зеленый цвета. Растение медоносное.

Лекарственным сырьем служит надземная часть, реже корни. Траву заготавливают во время цветения. Сушат на открытом воздухе, а досушивают в сушилке при температуре 25...30°С. Хранят в закрытой стеклянной таре 1 год. Корни собирают после отцветания растений, промывают холодной водой и сушат в тени или под навесом.

В корнях содержатся углеводы, эфирное масло, азотсодержащие соединения, полиацетиленовые соединения

(фалькаринолон, фалькаринон, фалькариндиол и др.), фенолкарбоновые кислоты, кумарины и высшие алифатические углеводороды.

В листьях, стеблях и цветках найдены эфирное масло, стероиды, азотсодержащие соединения, витамин С (до 133 мг%), флавоноиды (кварцетин, кепферол) и микроэлементы (железо, медь, марганец, титан и бор).

Препараты сныти обладают фунгицидным, противовоспалительным, диуретическим и ранозаживляющим действием. Они усиливают детоксикационную функцию печени. Свежие листья обладают обезболивающим действием. Наличие в растении фалькаринола и фалькариндиола делает его ценным сырьем при лечении грибковых заболеваний кожи.

Настой растения применяют при ревматизме, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, суставов и желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, при рожистом воспалении и экссудативном диатезе.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченных верхних частей растения заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Употребляют в течение дня равными порциями.

СОЛОДКА ГОЛАЯ. Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 50—200 см. Корневище толстое, деревянистое, многоглавое, с подземными побегами и одним отвесным, глубоко внедрившимся корнем, светло-желтым на изломе. Стебель простой или мелколиственный. Листья очередные, непарноперистые, с листочками, покрытыми клейкими точечными жилками. Цветет в июле — августе. Цветки беловато-фиолетовые, собраны в рыхлые цветочные кисти. Плод — гладкий или железисто-волосистый боб, сдавленный с боков. Созревает в августе — сентябре.

Солодка голая распространена на юге европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в долинах рек, по берегам озер и в канавах группами или образует заросли, в горах поднимается до высоты 2000 м над уровнем моря.

В пищевой промышленности применяют как суррогат сахара, для приготовления безалкогольных напитков, изготовления кофе, какао, маринадов, компотов, киселей, конфет, халвы, в качестве вкусовой добавки при обработке рыбы, огурцов, капусты и моченых яблок. В табачной промышленности солодкой ароматизируют жевательную резинку, курительный и нюхательный табак. Входит в состав массы огнетушителей для образования пены, улучшения качества клея и цемента, приготовления акварельных красок, чернил, туши, дубления кожи, окраски шерсти и шелка. Стебли используют для изготовления веревок. Солодка — хорошая добавка в корм скоту. При острой необходимости экстракт пригоден для подкормки пчел.

Размножают корневищами длиной 15—30 см с двумя-тремя почками. Сажают их ранней весной на расстоянии 25—30 см при ширине междурядий 50—80 см. Черенки устанавливают вертикально, углубляя в почву с таким расчетом, чтобы их верхушки выступали над поверхностью почвы на 2—3 см. Побеги появляются через 1 мес со дня посадки. В 1-й год осенью сухие стебли срезают, а растения подкармливают, внося 3—4 кг перепревшего навоза или 40—50 г нитрофоски на 1 $м^2$, и перекапывают почву. Весной дают аммофос из расчета 20—30 г на 1 $м^2$.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. Выкапывают их осенью, в ноябре, или ранней весной, используя растения 3—4-летнего возраста. Корни отряхивают от земли, промывают холодной водой, очищают от коры, разрезают на куски длиной 30—35 см и сушат на солнце, в помещении или в сушилке. Готовое сырье ломкое, внутри желтое. Хранят в ящиках или стеклянных банках 10 лет.

Корневища и корни содержат углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу), органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды (глицирризиновую кислоту и др.), смолы, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества и высшие жирные кислоты (олеиновую и пальмитиновую).

Препараты солодки обладают противовоспалительным, мочегонным, слабительным, противокислотным (антацидным), антигистаминным, отхаркивающим, потогонным, болеутоляющим, общеукрепляющим, антимикробным, противоаллергическим, обезвреживающим и расслабляющим гладкую мускулатуру действием.

Корневища назначают при воспалении верхних дыхательных путей, бронхите, при острых респираторных заболеваниях, остром и хроническом воспалении легких, затрудненном дыхании, заболеваниях глотки, воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при тяжелом протекании климакса, ранних и поздних токсикозах беременных, запорах, многоводии и при гинекологических заболеваниях.

Солодка входит в состав отваров, обладающих отхаркивающим, мочегонным, слабительным, желчегонным и противогеморройным действием. Ее используют для лечения желчнокаменной болезни, хронических запоров, начальных форм сахарного диабета и при незначительном повышении артериального давления.

Мазь из солодки применяют при экземе, ожогах, красной волчанке, псориазе, крапивнице, дерматитах и нейродермитах.

Отвар оказывает обезвреживающее действие по отношению к токсинам вирусов, бактерий, химическим ядам и при пищевых интоксикациях. Детям при коклюше и молочнице его дают на молоке.

Порошок используют в качестве присыпки при опрелости, жуют — при сухости и спазмах в горле, изжоге, тошноте, ост-

рых и хронических заболеваниях глотки и инфекциях. Наружно применяют как ранозаживляющее средство.

По мнению китайских врачей, солодковый корень омолаживает организм.

Солодка входит в состав грудного сбора, который готовят из измельченного корня, листьев подорожника и мать-и-мачехи в соотношении 3:3:4. Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день после еды.

Для приготовления отвара 6 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды; кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Хранят в холодильнике.

Настой корней солодки готовят из расчета 1 столовая ложка сырья на 0,5 л воды. Кипятят на медленном огне 10 мин и процеживают. Принимают по $^1/_2$ стакана 4 раза в день после еды.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ. Вечнозеленое хвойное дерево семейства сосновых высотой до 40 м. Ствол прямой, кора красноватая, слоистая, отщепляется тонкими пластинками, у основания дерева она приобретает темно-бурую окраску. У молодых деревьев крона пирамидальная, у старых — широкая, рыхлая. Молодые побеги голые, зеленоватые. Почки смолистые, удлиненно-яйцевидные, густо покрыты бурыми чешуйками. Листья игловидные, жесткие, сохраняются на дереве 2—3 года. Цветет в мае — июне. Цветки голые, однодомные, собраны в шишки. Зрелые шишки желтовато-серые, матовые, при созревании семян растрескиваются.

Сосна обыкновенная распространена почти на всей территории лесной зоны СССР. Растет на песчаных, супесчаных, каменистых, реже черноземных почвах, известняковых и меловых отложениях. Светолюбива. Является одной из основных лесообразующих пород.

Лекарственным сырьем служат почки, хвоя и живица. Почки заготавливают зимой и ранней весной, до начала их интенсивного роста, в местах рубки и прореживания участков леса. Срезают их с ветками длиной до 3 мм. Сушат на чердаке с хорошей вентиляцией и под навесом. При хорошей погоде сырье высыхает за 10—15 дней. Живицу собирают подсочкой с тех деревьев, которые подлежат вырубке в ближайшие 15 лет. В период рубки сосновых лесов можно собирать охвоенные концы веток длиной 15—20 см. Почки, хвою и ветки хранят в деревянной закрытой таре 2 года.

Хвоя содержит эфирное масло, смолу, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные и другие вещества. В ней найдены витамины C, K, B_1, B_2 и P, дубильные вещества, каротин, минеральные соли, крахмал и горькое вещество.

Препараты из сосны обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, отвлекающим, местнораздражающим и болеутоляющим действием.

Сосновые почки в виде отвара используют при простудных заболеваниях, воспалении дыхательных путей, бронхов, ревматизме и кожных заболеваниях. Для его приготовления 10 г почек заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$ стакана 2—3 раза в день после еды.

При воспалении дыхательных путей лечение сочетают с ингаляцией. Для этого отвар заливают в чайник и ставят на медленный огонь. В носик вставляют бумажную трубку и через нее вдыхают пары. Процедуру проводят 4—5 раз в день.

Настой хвои является богатым источником витамина С, особенно зимой. Его используют для профилактики и лечения состояний, сопровождающихся дефицитом этого витамина. Для приготовления настоя 4 стакана свежей измельченной хвои заливают 3 стаканами холодной воды, подкисляют сывороткой или соляной кислотой (5 мл 3%-ного раствора), ставят в темное место на 2—3 дня, затем процеживают. Принимают по 1—2 стакана в день после еды.

Для приготовления настоя горячим способом 50 г хвои заливают 0,5 л кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 10 мин, охлаждают, дают настояться 2—3 ч и процеживают. Принимают в течение дня за три приема после еды.

Экстракт и настой хвои используют для приготовления хвойных ванн. Они оказывают регулирующее действие на функцию кожи и центральной нервной системы.

Скипидар, полученный из древесины, применяют наружно в виде мазей и растирания при невралгиях и подагре, а также как противомикробное средство для ингаляции при воспалении верхних дыхательных путей. Сосновый деготь назначают при экземе, чешуйчатом лишае и чесотке.

В народной медицине живицу используют наружно при трещинах губ, сосков, фурункулезе, свежих и гнилостных долго не заживающих ранах, мокнущей экземе, внутрь — при воспалении и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по 50 мг 3 раза в день до еды.

СПАРЖА. Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 150 см. Корневище мощное, горизонтальное, с большим количеством корней и несколькими подземными вертикальными побегами. Стебель сильно ветвистый. Листья — рецудированные, малозаметные пленчатые чешуйки, в пазухах которых находятся побеги в виде игловидных листьев. Растение двудомное. Цветет в мае — августе. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, расположены по два в пазухах листьев. Плод — шаровидная мелкая шестисемянная красная ягода. Созревает в августе — сентябре.

Спаржа распространена на всей европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет на заливных и степных лугах, песках и в зарослях кустарников. Культивируют как овощ.

Дикорастущая спаржа имеет горький вкус, поэтому несъедобна. Побеги культивируемой спаржи имеют хорошие вкусовые качества, богаты витаминами. Из них готовят салаты, супы и другие блюда, рекомендуемые при сахарном диабете, отеках различного происхождения и для повышения аппетита. Для сохранения свежих побегов в течение 3—4 мес их помещают во влажный песок и держат в темном месте на льду или в холодильнике. Отваренные побеги спаржи по вкусу напоминают зеленый горошек. Их можно консервировать.

Лекарственным сырьем служат корневища и молодые побеги дикорастущей спаржи. Корневища с корнями заготавливают поздней осенью или ранней весной, побеги — весной. Выкопанные корни отряхивают от земли, промывают проточной водой, разрезают на куски, подвяливают на открытом воздухе и сушат в духовке или печи при температуре 50...60°С. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1—2 года.

Корневища и побеги содержат аспарагиновую кислоту, сапонины, кумарины, эфирное масло, витамины С, B_1, B_2 и РР, каротин, большое количество минеральных солей, особенно калия, органические кислоты (яблочную, лимонную и др.) и следы алкалоидов.

Препараты спаржи обладают успокаивающим, гипотензивным, мочегонным и противоатеросклеротическим действием, положительно влияют на обмен веществ.

Спаржа способствует снижению артериального давления, улучшению работы сердца, усиливает функцию печени и почек, способствует выведению из организма хлоридов, фосфатов, мочевой кислоты и мочевины.

Для лечения подагры рекомендуют использовать свежий сок растения или сироп. Для этого сок упаривают с сахаром в соотношении 1:2 в течение 1—2 ч на медленном огне. Принимают по 3—4 чайные ложки 4—5 раз в день за 20 мин до еды.

Отвар спаржи принимают при воспалении мочевого и желчного пузырей, отеках сердечного происхождения и почечнокаменной болезни. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья (корневищ или побегов) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

СТАЛЬНИК ПОЛЕВОЙ. Многолетнее растение семейства бобовых высотой 30—50 см со своеобразным неприятным запахом. Корень стержневой, длинный, внизу ветвистый. Корневище короткое, темно-бурое. Стебель прямой, ветвистый, у основания древеснеющий, фиолетово-красноватый. Листья очередные, черешковые, нижние и средние тройчатые, верхние — простые.

Листочки с острозубчатыми краями, железисто-опушенные, слегка клейкие. Прилистники парные, широкояйцевидные, стеблеобъемлющие, очень крупные. Цветет в июне — августе. Цветки розовые, мотыльковые, расположены в пазухах листьев и образуют густые колосовидные соцветия. Плод — округло-эллиптический боб. Семена созревают в июле — сентябре.

Стальник полевой распространен в степной и лесостепной зонах СССР, на Кавказе, Украине, в Западной и Восточной Сибири. Растет на суходольных пойменных лугах, среди кустарников, на опушках и полянах в лесу, на залежах, вдоль дорог и на сорных местах. В естественных условиях сырье добывать сложно, поэтому растение введено в культуру.

Размножают семенами. Перед посевом их скарифицируют, перетирая с наждачным песком, и протравливают. Сеют на глубину 3—4 см с шириной междурядий 45—60 см. Растение предпочитает плодородные, увлажненные почвы. Участок перекапывают на глубину 25—30 см и вносят на 1 м^2 2—3 кг органических удобрений, а также минеральные — азот, фосфор, калий.

Уход за посевами заключается в 3—4-кратном рыхлении почвы, прополке сорняков и букетировке растений в фазе 6—8 листочков, которую проводят по схеме: 25 см букет, 20 см вырезают или 10 см букет, 8 см вырезают и т. д. На переходящий участок ранней весной вносят 15 г суперфосфата и по 5 г калийной соли и аммиачной селитры на 1 м^2.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. Выкапывают их в сентябре — октябре, обрезая надземную часть у корневой шейки, моют и 1—2 дня подвяливают на стеллаже или подстилке. Сушат на открытом воздухе, чердаке или в сушилке при температуре не более 50°С, раскладывая слоем 20—25 см. Сухие корни хранят в закрытой таре 2 года. Семена собирают при побурении 60—80% плодиков.

В корнях обнаружены дубильные вещества, смолы, лимонная кислота, гликозиды, ононин, крахмал, тритерпеновый спирт оноцерин, эфирное масло и др.

Препараты стальника обладают мочегонным, послабляющим и противовоспалительным действием, оказывают влияние на проницаемость капилляров и свертываемость крови. Применяют его при подагре, мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Хорошие результаты получены при лечении геморроя, хронических запоров и трещин заднего прохода. На фоне приема настойки или настоя улучшается акт дефекации, увеличивается отделение мочи, снижается артериальное давление, уменьшаются боли и отек геморроидальных узлов, прекращается кровотечение. Курс лечения — 1,5 мес.

Для приготовления отвара 15 г измельченных корней заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Хранят в холодильнике. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день перед едой.

В Болгарии для приготовления настоя 1 столовую ложку корней заливают 1 стаканом кипятка, остужают и процеживают. Принимают равными порциями в течение дня.

Настойку корней готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. Назначают в качестве слабительного средства по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой.

СУМАХ ДУБИЛЬНЫЙ. Кустарник или дерево семейства сумаховых высотой 3—8 м. Кора стволов коричневая. Листья опадающие, очередные, непарно-перистые, яйцевидной формы, сверху темно-зеленые, снизу почти серые. Цветет в июне — июле, иногда вторично поздней осенью. Цветки мелкие, беловатые, расположены раздельно в полых метелках с двойными пятичленными околоцветниками. Плод — мелкая шаровидная или почкообразная односемянная костянка, снаружи красно-бурая, густо опушенная железистыми волосками. Созревает в сентябре — октябре.

Сумах дубильный распространен в Крыму, Средней Азии, на Кавказе и в Закавказье. Растет на каменистых, скалистых и известняковых склонах гор, поднимаясь на высоту 900—1800 м над уровнем моря. Культивируют как декоративное и лекарственное растение. Является хорошим медоносом.

Используют для дубления кож и окраски шерсти, шелка и кож в красный и черный цвета, как источник для получения танина, иногда для укрепления берегов и склонов. Плоды употребляют в пищу в сушеном и маринованном виде, как приправу к мясным и рыбным блюдам. Околоплодники растения применяют для придания крепости уксусу или используют как его заменитель.

Лекарственным сырьем служат листья, реже молодые ветви и кора. Сырье заготавливают от начала цветения до созревания плодов с июня до середины сентября. Листья собирают только неповрежденные. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 60°С, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. На солнце сушат не более 3—6 дней, следя, чтобы сырье не намокло. Хранят в матерчатых мешках 2 года.

Сырье содержит большое количество дубильных веществ, основой которых является танин, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, органические кислоты и витамин С.

Препараты сумаха обладают вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием.

Отвар и настой эффективны при воспалительных процессах в полости рта, носа, зева, гортани, а также при местном использовании при ожогах, язвах, трещинах и пролежнях в виде примочек и влажных повязок. Дезинтоксикационные свойства отваров используют при отравлении недоброкачественной пищей, при острых и хронических гастритах, язве желудка, воспалении толстой кишки и в восстановительном периоде после дизентерии. Отвар коры назначают при сахарном диабете.

Для приготовления настоя листьев 1 столовую ложку сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане в закры-

той эмалированной посуде 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $^1/_3$ стакана 3—4 раза в день после еды.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ. Однолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 30 см. Корень стержневой. Стебель тонкий, сильноветвистый, покрыт шерстисто-серовойлочным опушением. Листья мелкие, заостренные, линейные, опушенные, со срединной жилкой. Цветет в июне — августе. Плод — зеленовато-серая семянка с хохолком. Созревает в июле — сентябре.

Сушеница топяная распространена почти на всей территории европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири, Казахстане, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет возле болот, по илистым и песчаным берегам рек, озер, на болотистых лугах, по кюветам и в канавах. Размножается семенами.

Лекарственным сырьем служит все растение. При сборе сушеницы следует оставлять для обсеменения 2—4 растения на 1 м^2. Заготовляют сушеницу в фазе цветения. Выдернутые с корнями растения тщательно отряхивают от земли и осевшей на листьях пыли. Сушат на открытом воздухе, чердаке или в сушилке при температуре 30...40°С, раскладывая тонким слоем. После сушки сырье просеивают через сито для удаления оставшегося песка и земли. Хранят в плотно закрытой деревянной таре или мешочках 3 года.

Трава содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, алкалоиды, фитостерины, каротин и витамины С, А, B_1.

Препараты сушеницы снижают артериальное давление, усиливают деятельность кишечника, повышают свертываемость крови, оказывают успокаивающее действие на нервную систему, обладают ранозаживляющим, противоожоговым и сахароснижающим действием.

Наибольшее признание это растение получило при лечении легких форм гипертонии и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся нервным возбуждением, бессонницей и страхом. При язвенной болезни сушеницу назначают в смеси с синюхой голубой.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана 3 раза в день после еды. Длительный прием препарата побочных явлений не вызывает.

Эффективность лечения гипертонической болезни возрастает, если прием настоя сушеницы сочетают с ножными ваннами из этой же травы с температурой 32...35°С. Для ее приготовления 250 г сырья заливают 5 л горячей воды и настаивают 30 мин. Длительность процедуры — 30 мин.

В народной медицине настой травы сушеницы употребляют при болях в животе, сердцебиениях, туберкулезе и диабете. Наружно его используют для лечения гнойных ран, язв, ожогов

и эрозии шейки матки. Для этих же целей пригодны масляные вытяжки из травы. Настой масляной вытяжки назначают в виде примочек, смазываний или тампонов.

Для лечения пролежней используют смесь травы зверобоя, сушеницы и лепестков розы. Для этого 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом подсолнечного, кукурузного, льняного или оливкового масла, выдерживают в темном месте 15 дней, процеживают через плотную ткань и сливают в посуду из темного стекла. Хранят в прохладном месте. В первые 2 недели повязку меняют через 3 дня, в последующем — 1 раз в 5 дней.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ. Двулетнее травянистое колючее растение семейства астровых высотой 30—250 см. Стебель прямостоячий, вверху разветвленный. Листья очередные, продолговатые, колючезубчатые, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветет в июле — сентябре. Цветки пурпурные, обоеполые, собраны в 2—3 корзинки, расположенные на концах ветвей. Плод — продолговатая семянка с рыжеватым хохолком. Созревает в сентябре — октябре.

Татарник колючий распространен в европейской части СССР, Западной Сибири и Средней Азии. Растет по пустырям, мусорным местам, вдоль дорог, огородов, вблизи жилья, ферм, по степным и песчаным склонам.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки и листья. Собирают их во время цветения. Сушат в тени. Листья перед сушкой разрезают вдоль. Хранят в деревянной таре 2 года.

Листья и цветки содержат алкалоиды, лактон, аркциопикрин, сапонины и горькие вещества. Химический состав растения изучен крайне недостаточно.

Препараты татарника обладают мочегонным, противомикробным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием, усиливают деятельность сердца, повышают артериальное давление и в малых дозах функциональную активность нервной системы. В некоторых странах татарник используют при раке кожи и как профилактическое средство после удаления опухоли.

Настой листьев употребляют при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящей системы, отеках различного происхождения, простуде и геморрое.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по $^1/_3$ стакана 3 раза в день после еды.

Наружно препарат используют в виде компрессов и примочек при кожных заболеваниях, гнойных ранах и язвах. Повязку меняют 2 раза в день — утром и вечером.

ТЕРМОПСИС ЛАНЦЕТОВИДНЫЙ. Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 40 см. Главный корень имеет хорошо развитую систему придаточных корней и корневищ. Стебли многочисленные, прямостоячие, ветвящиеся, бороздчатые, опушены рыжеватыми оттопыренными во-

лосками. Листья тройчатые, очередные, черешковые, с прилистниками, сверху голые, зеленые, снизу опушенные. Цветет в июне — июле. Цветки желтые, собраны в кистевидное соцветие в пазухах верхушечных листьев. Плод — боб. Созревает в августе.

Термопсис ланцетовидный распространен в Западной и Восточной Сибири, на Урале и в Северном Казахстане. Растет в степной и лесостепной зоне на каменистых и щебнистых склонах, в долинах рек, на залежах и солонцеватых лугах как злостный сорняк. Образует большие заросли.

Лекарственным сырьем служат надземная часть и семена. Траву заготавливают в период бутонизации, срезая на высоте 3—5 см от поверхности почвы. Сушат на солнце, под навесом или в сушилке при температуре 40...45°С. Бобы собирают при полном созревании, хорошо просушивают на солнце, обмолачивают и отвеивают семена. Хранят в деревянной или стеклянной плотно закрывающейся таре 2 года.

Надземная часть растения содержит алкалоиды (термопсин, метилцитизин, пахикарпин и др.), сапонины, дубильные вещества, смолы, слизи, витамин С и следы эфирного масла. В семенах обнаружена сумма алкалоидов, в основном цитизин.

Препараты термопсиса обладают отхаркивающим и противоглистным действием. Назначают их в виде настоя, порошка, таблеток и сухого экстракта при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, когда необходимо достичь разжижения мокроты, усилить секрецию бронхиальных желез. В больших дозах они оказывают рвотное действие.

Для приготовления настоя 0,6 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день во время еды.

Промышленность выпускает препараты с термопсисом.

Экстракт термопсиса сухой. Это смесь сухого экстракта термопсиса и молочного сахара. Выпускают в виде таблеток по 0,05 г. Назначают по 1 таблетке 2—3 раза в день во время еды.

Таблетки от кашля. Содержат траву термопсиса и гидрокарбонат натрия. Принимают по 1 таблетке 3 раза в день во время еды.

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ. Полукустарничек семейства яснотковых высотой до 50 см с приятным запахом. Похож на чабрец, отличается от него прямостоячим стеблем и менее скученными соцветиями. Корень стержневой, сильно разветвленный. Листья супротивные, продолговато-обратнояйцевидные, густо опушенные, имеют эфирномасличные железки, сильно завернуты книзу внутрь. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, бледно-лиловые, розовые, реже белые, собраны в кистевое соцветие. Плодоносит в августе — сентябре.

Тимьян обыкновенный в СССР встречается в диком виде. Возделывают его в Краснодарском крае, на Украине и в Молдавии.

Культивируют на плодородных, водопроницаемых, солнечных участках, защищенных от ветров. Осенью почву перекапывают на глубину 25—30 см и вносят 4 кг навоза, 20 г сернокислого аммония, 30—40 г суперфосфата и 10 г калийной соли на 1 $м^2$. Почву рыхлят перед заморозками, ранней весной и перед посевом.

Семена сеют с междурядьем в 45—60 см, заделывая на глубину 0,5—1 см. Растения подкармливают аммиачной селитрой и суперфосфатом, внося соответственно по 10 и 20 г на 1 $м^2$. Вторично удобрения вносят после сбора урожая. Листья и молодые побеги за период вегетации убирают дважды, срезая на высоте 10—15 см от поверхности земли. Плантацию используют не менее 4 лет. В районах с суровыми зимами тимьян выращивают как однолетнюю культуру. Семена собирают с растений 2-го и 3-го года жизни, когда они побуреют.

Листья и молодые побеги используют для приготовления салата и приправы к дичи, овощным, мясным и рыбным блюдам, а также для засолки огурцов. В промышленности — для отдушки колбас, уксуса и чая. Является хорошим медоносом.

Трава содержит эфирное масло, главной составной частью которого является тимол, найдены также карвакрол, н-цимол, пинен, терминен, борнеол, кариофиллин и линалоол, флавоноиды, дубильные вещества, минеральные соли, горечи, урсоловая, олеаноловая, кофейная, хинная, хлоргеновая и другие кислоты.

Тимол обладает антисептическим, дезинфицирующим и бактерицидным действием. Это позволяет использовать тимьян против патогенной флоры организма. Установлено его губительное действие на патогенные грибы и микробы, устойчивые к антибиотикам. Отвар и жидкий экстракт растения обладают отхаркивающим и противовоспалительным действием, усиливают отделение желудочного сока и снимают спазмы желудочно-кишечного тракта.

Препараты тимьяна назначают при бронхитах, кашле, коклюше и воспалении легких, как болеутоляющее средство при радикулите и ишиасе, поносе и метеоризме. Они улучшают отхождение газов, нормализуют микрофлору кишечника. Настой применяют для полоскания рта и носоглотки.

В виде ванн траву используют при радикулите, ревматизме и болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. В детской практике — при бессоннице, диатезе, кожных заболеваниях, нарушениях пищеварения и запорах. При кожных заболеваниях накладывают влажные повязки, смоченные в настое.

В Болгарии это растение применяют при зуде, пиодермитах, фурункулах, гингивитах, сыпях и ранах. Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч, процеживают и остужают. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Гингивиты лечат полосканием полости рта, при сыпи принимают ванну с настоем тимьяна. Для его приготовления

100 г травы заливают 2 л кипятка, настаивают 30 мин в теплом месте и процеживают.

Наряду с тимьяном обыкновенным используют тимьян ползучий, распространенный от Мурманской области до южных районов нашей страны. В настоящее время открыто 16 видов тимьяна, и все они нашли свое применение в медицине. Из этих растений вырабатывают противокашлевое и отхаркивающее средство — пертуссин.

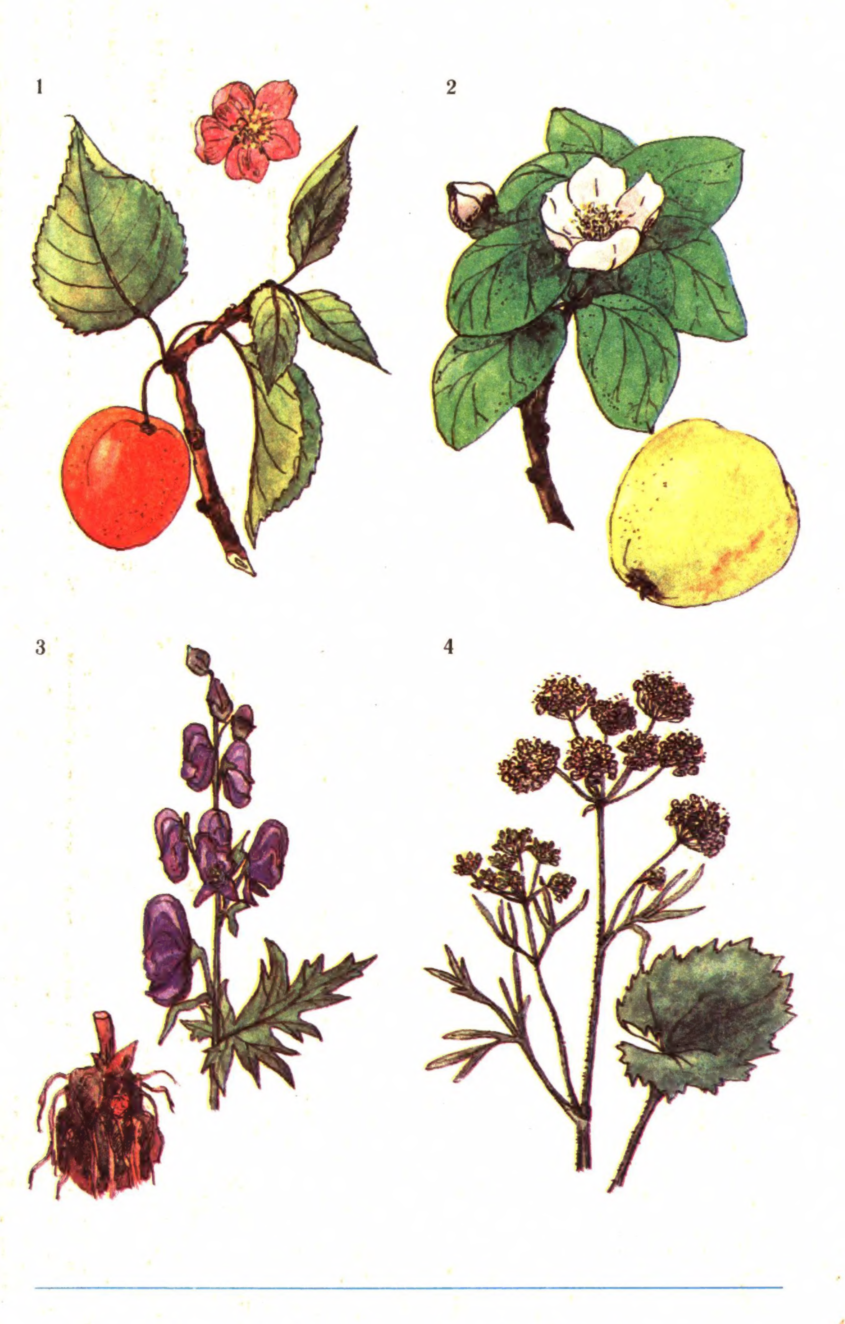
ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ. Двулетнее или многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 30—80 см с характерным запахом. Корень мясистый, стержневой. Стебель полый, разветвленный, прямостоячий. Листья очередные, продолговатые, дважды- и триждыперистые, прикорневые — длинночерешковые, стеблевые — короткочерешковые. Цветет в мае — июле. Соцветие — сложный зонтик. Цветки мелкие, с белым или розоватым венчиком. Плод — продолговатый, слегка сплюснутый вислоплодик, при созревании распадается на два полуплодика, с сильным ароматом и своеобразным вкусом. Полуплодики голые, ребристые, с широкими ложбинками. Созревает в июле — августе.

Тмин обыкновенный распространен в европейской части СССР, особенно в южных и юго-восточных областях, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в лесной и лесостепной зонах, по долинам рек, около дорог, на холмах и возвышенных альпийских лугах до высоты 3500 м над уровнем моря. Культивируют на Украине и в Белоруссии.

Растение нетребовательно к теплу, почве, но лучше развивается на черноземных, супесчаных и легких суглинистых участках. Под перекопку вносят 2—3 кг навоза, 15—20 г сульфата аммония, 20—25 г суперфосфата и 5 г калийной соли на 1 $м^2$. Семена высевают ранней весной, осенью или под зиму с шириной междурядий 45—60 см, заделывая на глубину 2,5—5 см. Семена прорастают при температуре 7...10°С. Всходы появляются через 18—25 дней. К концу 1-го года жизни у растения формируется прикорневая розетка. На 2-м году тмин быстро развивается и плодоносит. В стадии образования стеблей и цветения требует достаточного увлажнения почвы.

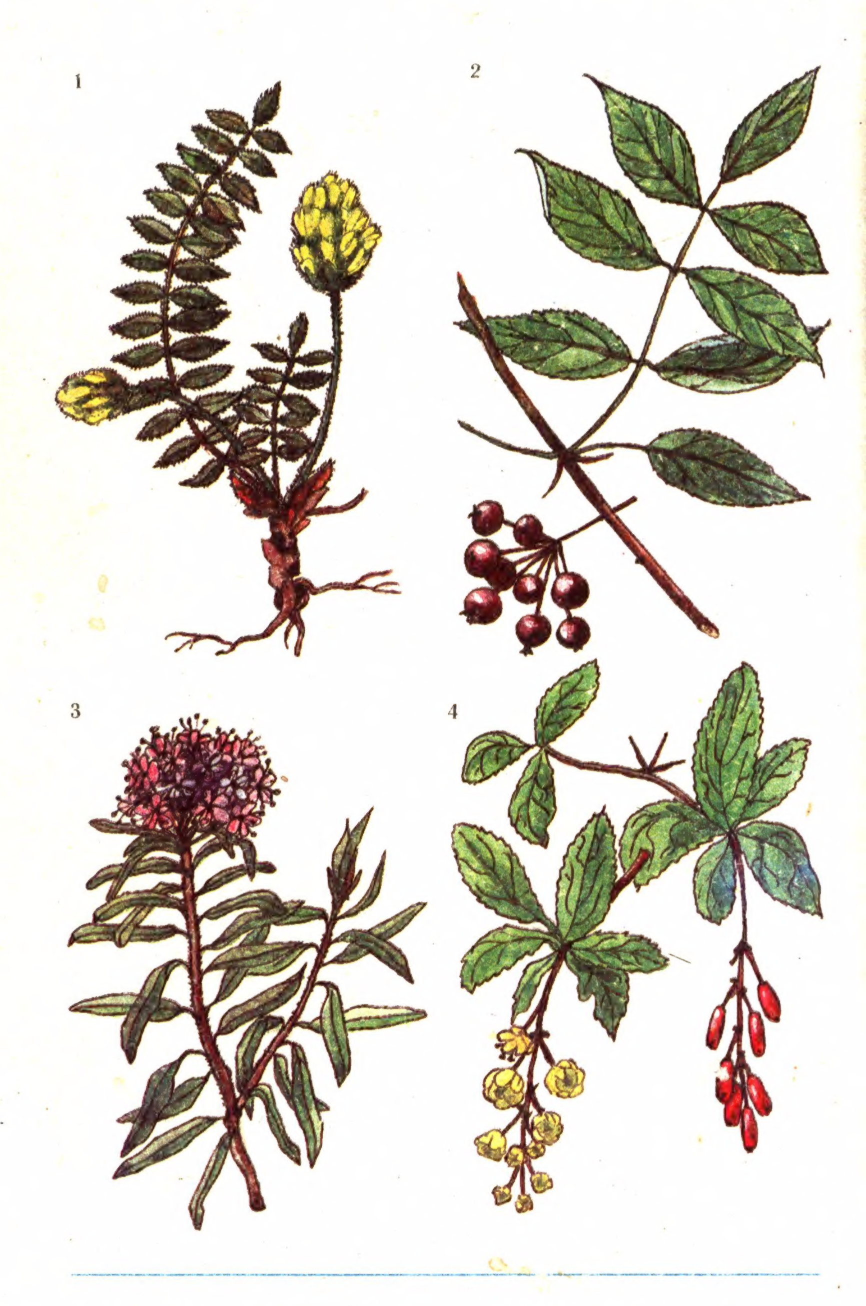
Используют в кондитерской, парфюмерной и пищевой промышленности как эфиромасличное растение и приправу для квашения капусты, производства домашних сыров, колбас и т. д.

Лекарственным сырьем служат плоды. Заготавливают их, когда на растении созреет не менее половины зонтиков. Стебли аккуратно срезают ножницами и связывают в пучки. Собирать сырье лучше вечером или утром, когда плоды меньше осыпаются. Сушат на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, подостлав газету или ткань. По мере созревания плоды падают на подстилку. Для увеличения выхода сырья соцветия после сушки обмолачивают и просеивают. Хранят в закрытых банках 3 года.



1. Абрикос обыкновенный
2. Айва продолговатая

3. Аконит джунгарский
4. Анис обыкновенный



1. Астрагал шерстистоцветковый
2. Аралия маньчжурская
3. Багульник болотный
4. Барбарис обыкновенный